Universidad Maimónides

FACULTAD DE
HUMANIDADES, CIENCIAS SOCIALES
Y EMPRESARIALES

Escuela de Ciencias del Envejecimiento

Doctorado en Investigación Gerontológica

Tesis Doctoral

Actividades recreativas organizadas y la salud integral percibida por las personas mayores participantes.

Doctorando: José Luis Leone

Directora de Tesis: María Julieta Oddone, FLACSO/CONICET

Buenos Aires, Argentina, 2024

RESUMEN

Esta tesis describe el efecto subjetivo que las actividades recreativas organizadas tienen en la salud integral percibida por las personas mayores que participan regularmente de ellas, y si ha habido modificaciones en esa percepción a lo largo de la vida. Se identificó la relación entre el empleo del tiempo libre y su actitud ante su proceso de envejecimiento.

La investigación tiene un enfoque metodológico cualitativo y se realizaron entrevistas en profundidad a informantes clave e historias de vida con personas mayores. La muestra es intencional y está integrada por trece personas mayores de 60 y más años, que asisten regularmente a centros y/o talleres recreativos ubicados en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y partidos del Gran Buenos Aires.

Por medio de los resultados de la investigación se comprobó que estas personas mayores afirman que asistir regularmente a actividades de recreación organizada contribuye a su sensación de salud integral, aun cuando refieren dolencias y enfermedades crónicas que puedan tener. Se evidenció que en este momento de la vida -la vejez- pueden aprender a emplear creativamente el ocio, aprendizaje que colabora en el posicionamiento positivo ante el propio proceso de envejecimiento, pues asistir a una actividad de recreación organizada implica diseñar un proyecto personal de vida cada día.

Se concluye que al ejercer su derecho a gozar de la recreación eligen ocuparse de aquello que desean y les produce placer, lo que resulta un factor protector integral de salud.

Se concluyó que todos los entrevistados ofician de eslabones en la cadena intergeneracional facilitando la continuidad familiar, social y cultural al recibir de sus antecesores el legado relativo al modo de empleo y los contenidos del ocio y, a su vez, lo ceden a las generaciones siguientes por medio de acciones generativas. Es una acción saludable que actúa como factor protector psíquico al anticipar la propia muerte y consolidar su continuidad cuando ya no estén. Se concluyó que todos los integrantes de muestra fortalecieron su autoestima -uno de los pilares de la resiliencia- en esta etapa de su vida, sentimiento que muchas veces fue denegado por las familias parentales, las parejas o la sociedad misma a través de diversos mecanismos de prejuicios, de condena y ocultamiento.

Se evidenció que la totalidad de los integrantes de la muestra formula proyectos de vida personales a partir de los estímulos recibidos en los espacios recreativos a los que asisten, proyectos personales que contemplan el entorno familiar y el comunitario. La generación de proyectos a corto y/o mediano plazo comporta un compromiso con el futuro que la persona mayor imagina y anhela vivir, implica adaptarse activamente a la realidad y la posibilidad de realizar contribuciones a su entorno social, sinónimo de factor protector social al evitar el distanciamiento, el aislamiento y la reclusión. Se constató que estos mayores eligen abandonar la soledad y la actividad solitaria para incorporarse a dispositivos grupales de recreación donde encuentran cobijo, apego, empatía, aprendizaje y contención al compartir vivencias, sensaciones y emociones en una tarea bajo la mirada atenta de un coordinador prescripto.

Para los entrevistados, asistir a los talleres de recreación significó un nuevo ordenamiento de las redes de apoyo asumiendo un rol activo dentro de ellas, lo que conlleva una reubicación del resto de los integrantes de las redes promoviendo un saludable movimiento de adecuación familiar y grupal por medio de retroalimentaciones positivas.

Todos estos hallazgos permiten afirmar que estas personas mayores experimentaron una mejoría en su calidad de vida y bienestar al participar en actividades de recreación organizada. Se constató que los factores protectores en los ámbitos físico, social y psíquico manifestados por la muestra, permiten concluir que dichas personas han mejorado su salud integral.

Palabras clave: Envejecimiento, curso de la vida, gerontología, recreación, salud integral percibida.

ÍNDICE

Títulos	**Página**
Portada	1
Resumen	2
Índice	4
Introducción	6
CAPÍTULO I Marco teórico.	12
1.1. Antecedentes y Estado del arte.	12
1.2. Marco referencial de la Tesis.	21
CAPÍTULO II Metodología.	50
CAPÍTULO III Historia personal y familiar relativas al empleo del tiempo libre.	61
3.1. Las influencias recibidas por los entrevistados.	62
3.2. La radio como aglutinadora del tiempo libre familiar.	69
3.3. Relación entre trabajo y empleo del tiempo libre a lo largo de la vida: la adultez y la jubilación.	74
3.3.1. El trabajo es todo. Las trayectorias laborales.	74
3.3.2. La relación entre el trabajo y el tiempo libre: Trabajo vs. tiempo libre.	79
Trabajo y tiempo libre.	81
3.3.3. Adecuación al tiempo libre posterior a los 60 años de edad.	84
CAPÍTULO IV Creencias sobre el tiempo liberado: acerca del tiempo libre individual actual.	98
4.1. Percepciones sobre el aburrimiento.	101
CAPÍTULO V Talleres seleccionados por las personas entrevistadas y su relación con las áreas didácticas de la recreación.	107
5.1. Qué motiva a estos mayores a concurrir a los talleres de recreación.	112
5. 2. Permanencia en los Talleres de Recreación ¿Qué encuentran en esos ámbitos?	117

CAPÍTULO VI Consecuencias de asistir: efectos registrados por los mayores. 129

6.1. La sensación de estar sano: no todo se mide con una fórmula.

6.2. Los beneficios: 139

Aprendizaje. Adecuación a nuevas situaciones personales y sociales. El empoderamiento. Sentirse cuidados. La certeza de estar activo y ser útil. Búsqueda de sentido.

CAPÍTULO VII Recreación y redes de reciprocidad. 147

7.1. El legado en el disfrute del tiempo libre no se detiene en los entrevistados. 147

7.2. Opinión y participación de las familias y las amistades acerca de la recreación que disfrutan los entrevistados. 149

CAPÍTULO VIII Proyectos de vida para el tiempo libre personal. 156

CAPÍTULO IX Cómo perciben su salud integral hoy. 165

9.1. Prevenciones y recomendaciones para mantenerse saludables.

CAPÍTULO X Visiones y nociones de la vejez y la muerte. 175

Conclusiones. 187

Referencias. 194

Anexo A. Presentación de los actores. 211

Anexo B. Guía de entrevista: tópicos y temas. 219

B.1. Modelo de Guía de entrevista. 219

B. 2. Aspectos éticos de la investigación. 220

B. 3. Modelo de Consentimiento Informado. 221

INTRODUCCIÓN

Atendiendo a la creciente demanda de la población mayor de 60 años por mejorar su calidad de vida y bienestar, y ejercer su derecho a un envejecimiento saludable, esta tesis aporta información sobre la recreación organizada como un factor protector de la salud integral.

Esta porción de la población viene creciendo a nivel mundial y son cada vez más longevos, tendencia que- según pronósticos- será sostenida en el futuro. En principio, esta transición demográfica fue considerada una preocupación según expresa el Plan de acción internacional de Viena sobre el envejecimiento (Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, ONU, 1982), pero luego fue interpretado como una ocasión (OMS, 2015, Introducción del informe mundial sobre el envejecimiento y la salud). Actualmente, es valorado como un logro y una oportunidad personal y social:

> El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad (OMS, 2016, p. 1).

Además del reto macrosocial y el desafío a las políticas de cada Estado, en esta definición se atiende la dimensión subjetiva: cómo vive la vida cada persona mayor, cuáles son sus objetivos y proyectos vitales, de qué modo se incluye en las redes social y familiar.

La República Argentina es un país envejecido desde hace más de 50 años según la caracterización demográfica realizada por la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Viena (ONU, 1982) respondiendo a motivos como la baja natalidad, el incremento de la expectativa de vida y las migraciones. Según el último informe del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC, 2023) basado en el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022, el grupo etario mayor a 65 años alcanzó el 11.9% de la totalidad de la población argentina. Y considerando el documento Estimaciones y Proyecciones de población a largo plazo. 1950-2100 para Argentina -con revisión en 2015- presentado por la

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) se espera que la proyección de la transición poblacional del país para el año 2050 se ubique en el 18,5% de personas mayores de 65 años en relación con el total de población. Según los datos del Censo 2022 provistos por el INDEC, la población mayor de 65 años en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) representa el 17,3 % del total de habitantes, mientras que en los 24 partidos del Gran Buenos Aires (GBA) este grupo etario corresponde al 11,7 %. CABA y GBA conforman el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), que presenta una población envejecida. Esta es la ubicación geográfica de los integrantes de la muestra seleccionada para esta investigación.

Por otro parte, los eventos vitales experimentados por las personas mayores que provocan transformaciones y/o abandono de responsabilidades en el ámbito laboral, social y familiar, justifican indagar cómo impactan en el curso de su vida, en el empleo del tiempo personal y en su bienestar. Entre los sucesos esperables para esta etapa pueden mencionarse la jubilación o retiro de la actividad económica productiva y el padecimiento de enfermedades crónicas propias o de la pareja que influyen en la disponibilidad de tiempo liberado de obligaciones. Por otro lado, la viudez “constituye un evento clave en el proceso de envejecimiento en tanto produce cambios económicos, sociales y emocionales que afectan profundamente la identidad” (Pochintesta, 2016, p.4) e incrementa la vulnerabilidad del deudo. Así mismo, el síndrome de nido vacío propio de la madurez provoca cambios de dirección que cada padre/madre procesará de un modo diferencial. La separación y/o divorcio de parejas de larga data también es un fenómeno cada vez más frecuente que mueve a las personas a disponer de un nuevo tiempo libre, ya sea que la nueva situación genere excedencia o escasez del mismo. Se agrega a esta lista de eventos vitales la propia migración de domicilio o la de los hijos: circunstancias que son vividas como un cambio significativo en la rutina diaria. Estos posibles sucesos en la vejez influyen profundamente en la percepción de las personas sobre el aprovechamiento de su tiempo, tanto en sus obligaciones como en su tiempo libre, así como en su noción de salud integral.

La búsqueda de antecedentes reveló que los estudios relevados arriban a conclusiones parciales dejando pendiente la exploración y descripción de la relación entre la asistencia a actividades de recreación organizada y la percepción en las modificaciones bio-psico sociales narradas por los mayores. En ningún caso, estas investigaciones han dado énfasis a las voces de los actores beneficiarios a diferencia de esta tesis donde pueden apreciarse, expuestas en un diseño etnográfico polifónico, las diferentes referencias y relatos entrecruzados de los actores.

En una población envejecida como la de Argentina, donde cada año se incrementa el porcentaje de personas mayores a 60 años que viven más, se justifica investigar cómo afecta la salud integral de las personas mayores el empleo del tiempo libre cotidiano. Para indagar sobre dicho impacto, esta tesis ha tomado como orientación teórica los paradigmas del Curso de la vida y la Complejidad, al mismo tiempo que se incluyeron las conceptualizaciones de vejez y vejeces, el envejecimiento saludable, la salud integral y la recreación, inscribiéndose en el campo interdisciplinario de la gerontología con el aporte de la recreación en el envejecimiento.

El ocio puede resultar una celada para el aislamiento social, el deterioro corporal y la amenaza emocional o, por el contrario, surge como una oportunidad para el despliegue de capacidades personales y comunitarias. Ambas alternativas interpelan tanto al desarrollo subjetivo como a las políticas públicas. El tiempo liberado, que se ofrece a las personas en gran volumen en esta etapa vital, puede generar incertidumbre, desconcierto y angustia. Luego de treinta o cuarenta años satisfaciendo necesidades familiares, laborales, sociales, etc., es posible que el abandono de obligaciones sea vivido como un apremio por aquellos que no sepan qué hacer o cómo actuar en este tiempo liberado. La sensación de amenaza facilita la aparición de factores de riesgo: en el área biológica, la persona podría estar expuesta al sedentarismo, la falta de actividad corporal seguida de incremento de peso, sarcopenia y/o dificultades cardio-respiratorias. La reclusión en el hogar conllevaría la falta de vínculos -vulnerabilidad social- como así también dificultad para generar nuevas redes de

apoyo. El corolario podría ser la soledad y el aislamiento entre otros factores de riesgo psíquico.

O, por el contrario, el tiempo liberado de obligaciones puede ser promotor de nuevas vivencias, vínculos y aprendizajes. Dependerá de la actitud de la persona y su disposición por aprender a emplear creativamente ese tiempo, que estará influido por el historial personal en relación con el ocio. Un tiempo libre como oportunidad para recrearse, volver a crearse si es necesario y facilitar el reaprendizaje para disfrutar del tiempo libre de exigencias con vistas a la hominización (Munné,1987) de la persona mayor.

Por eso, las preguntas que orientaron esta tesis fueron:

¿Las personas mayores perciben o experimentan beneficio - transitorio o permanente- en su bienestar o en el de sus compañeros como resultado de su participación en actividades programa recreativas, dirigidas y frecuentes**?**

¿Manifiestan algún cambio en su concepto de salud integral?

¿Cómo influye en la actualidad su trayectoria en el empleo del tiempo libre desplegado por cada actor a lo largo de vida?

¿Reciben comentarios de su entorno cercano –familia y amistades- acerca de su asistencia a talleres de recreación?

¿Cuál es la percepción que tienen sobre de su estado personal actual, comparando con momentos anteriores de su biografía?

La estructura interna de esta Tesis Doctoral se ha organizado en los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I: El Marco Teórico plantea el Estado del arte que recoge los antecedentes o investigaciones relativas al empleo del tiempo libre de los mayores en instituciones comunitarias o residencias de larga estadía. Incluye el Marco referencial de la tesis donde se presentan las distintos paradigmas, teorías gerontológicas y conceptualizaciones que dan encuadre y andamiaje a la descripción y análisis de los datos relevados.

CAPITULO II: este capítulo está destinado a exponer la metodología empleada durante la investigación promovida por esta tesis. Además de enunciar el objetivo general y los específicos, se explicita en detalle la muestra y se profundiza en las estrategias y herramientas utilizadas. Se enuncian los obstáculos surgidos en el devenir de la investigación como así también las estrategias superadoras de los mismos. También se enumeran las etiquetas que produjo la saturación de datos.

CAPITULO III: este capítulo, Historia personal y familiar relativas al empleo del tiempo libre, analiza y categoriza los tipos de influencias que han recibido los entrevistados de su entorno cercano (familia y amistades) durante la infancia y adolescencia. Se describe el modo en que los medios masivos de comunicación promovían el ocio y la cultura, en particular la radio como aglutinadora de las personas. Finalmente, se analiza la adecuación de estas personas al trabajo y al tiempo liberado en las etapas de adultez y la jubilación.

CAPITULO IV: Este capítulo expone y analiza las nociones de los entrevistados acerca del tiempo libre, el ocio y su contracara, el aburrimiento. También se exhiben los modos de afrontamiento.

CAPÍTULO V: se presenta en este capítulo cuáles son los talleres elegidos por los integrantes de la muestra en base al criterio de Áreas didácticas de la recreación, detallando la distribución de personas en cada área. También se analizan cuáles son los motivos que cada actor manifiesta para realizar su opción o elección para incorporase a un espacio de recreación organizada y, luego, para permanecer y continuar asistiendo o no.

CAPÍTULO VI: El capítulo denominado Consecuencias de asistir: efectos registrados por los mayores, recoge las manifestaciones realizadas por los integrantes de la muestra sobre la autopercepción de su salud integral, vinculada a beneficios derivados de asistir a espacios de recreación. Se exponen los hallazgos originales de esta tesis.

CAPÍTULO VII: Este capítulo presenta cómo legan los protagonistas a las generaciones siguientes las formas y contenidos propios del ocio y el tiempo libre, en el ámbito familiar o fuera de este. Luego, se incluye la retroalimentación entre el entrevistado y sus familiares y amistades acerca de su asistencia a talleres de recreación.

CAPITULO VIII: bajo el titulo Proyectos de vida para el tiempo libre personal se describe las formas y estrategias vitales que emplean los entrevistados para formular proyectos personales – a corto y mediano plazo- a partir de asistir a espacios recreativos.

CAPÍTULO IX: En este capítulo se presentan cómo autoperciben su salud los miembros de la muestra luego de atravesar la experiencia de la recreación organizada. También se enumeran las estrategias que llevan a cabo para mantener su bienestar y salud integral, que se tornan recomendaciones para quienes deseen tenerlas en cuenta para su beneficio.

CAPÍTULO X: En este capítulo se reflejan las visiones y actitudes sobre la vejez y la muerte -propias y ajenas- que algunos integrantes de la muestra han manifestado durante el relato de su historia de vida. Se incluyeron algunos pareceres sobre el derecho al suicidio.

CONCLUSIONES: aquí se enumeran los diversos hallazgos y conclusiones surgidas a partir del análisis de los diversos datos recabados en la investigación, respondiendo a los interrogantes planteados inicialmente para esta tesis, más algunas observaciones novedosas que revelaron el análisis de las situaciones descriptas.

ANEXO A: se presentan aquí los datos relevantes de cada persona mayor con la intención de evitar la reiteración de información sobre características propias de cada entrevistado en el cuerpo de la tesis. Además de datos sociodemográficos se indican aspectos relativos a sus experiencias en recreación y rasgos peculiares de su biografía.

ANEXO B: en este apartado se presentan las herramientas etnográficas utilizadas para recoger datos en el trabajo de campo, como la guía de entrevistas y modelo consentimiento informado.

CAPÍTULO I Marco Teórico

1.1. Antecedentes de la Investigación (Estado del Arte)

A partir de una exhaustiva revisión bibliográfica se aprecia que las investigadoras Jorquera Samter y Cornejo Cortés (2023) en su reporte “Uso de tiempo libre 60+: Abordaje del ocio, la recreación y cultura en población mayor”, encargado por el Observatorio del Envejecimiento para un Chile con Futuro perteneciente a la Pontificia Universidad Católica de Chile, realizan un panorama general sobre el uso de tiempo libre y qué acceso tiene la población mayor a actividades recreativas de distinta índole. A la vez que indagan cómo va cambiando a lo largo del curso de vida la relación de las personas con el tiempo libre, interrogan cómo es la relación, cuál es la experiencia de las personas mayores con sus actividades recreacionales y si esta relación cambia a medida que las personas avanzan en edad. Para hallar respuestas realizaron dos grupos focales con personas mayores de 60 años -además de sumar los aportes de expertos en la temática- con el fin de conocer el significado que la atribuyen al ocio, así como sus experiencias respecto a las barreras y facilitadores para la participación en recreación y cultura. Si bien no definen la noción de recreación, resaltan la diferencia entre ocio activo y ocio pasivo enfatizando que la recreación debe ser significativa para quienes la practican que denominan ocio con sentido. Acuden a las respuestas dadas por los actores de su muestra, quienes mencionan que participar de actividades recreativas redunda en su bienestar. Finalmente, las investigadoras concluyen que las actividades recreativas y culturales son esenciales para mantener buenos índices de bienestar y calidad de vida, a la vez que refuerzan el rol activo de la población mayor en nuestra sociedad. En este sentido, reconocen la heterogeneidad de prácticas en el uso del tiempo libre por parte de las personas mayores. Identifican preferencias, distintos niveles de participación y recalcan la importancia de tomar en cuenta diversos factores que inciden en las actividades mayormente practicadas, así como en el tiempo de ocio disponible declarado. El género, la edad, la situación laboral y el nivel educativo han demostrado ser factores que influyen en la cantidad de tiempo libre en la población mayor. Rescatan que la recreación es un derecho de las personas añosas y recomiendan que debe

ser ofrecida por diversas organizaciones sociales de Chile (estaduales, ONG, etc.) con una perspectiva amplia e integral en la medida que existen diversos modos de envejecer, dentro y fuera del hogar. Indican que las actividades de ocio deben fomentar la salud funcional de la población mayor, que contribuyen a una mayor percepción de bienestar individual, potencia las oportunidades y opciones del tiempo libre por parte de los adultos mayores. La investigación aporta evidencias positivas sobre la relación entre la participación en actividades recreativas y el mantenimiento de los índices de bienestar y calidad de vida, en especial en la percepción que los sujetos envejecidos tienen de su propia salud.

Por su parte, Loján Sumter (2022) en su investigación denominada Las actividades recreativas y su relación con el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales del Conjunto 'Asociación de Ayuda Mutua', se propone determinar la relación que existe entre las actividades recreativas y el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales que asisten a dicha asociación. Intenta contrastar las actividades recreativas a las que concurren las personas mayores -talleres agrupados en expresión lúdica, expresión manual y expresión social- y los estados de ánimo de los asistentes a esos talleres que son categorizados en alegría, tristeza y furia. La investigación es de carácter descriptivo correlacional y de corte transversal, aplicando instrumentos de recolección de datos por medio de un cuestionario con 29 preguntas que enfocan ambas variables (talleres de recreación y estados de ánimo) aplicadas por medio de Google Forms. La población de este estudio fueron cien personas mayores funcionales que asisten a una asociación civil localizada en un barrio del sur de Quito. Luego de procesar los resultados obtenidos, la investigadora establece que las actividades recreativas tienen relación con el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales y que la práctica de actividades recreativas aporta positivamente a la mejora del estado de ánimo de los adultos mayores funcionales por lo que concluye que: a mayor práctica de actividades relacionadas a la recreación mejor estado emocional tiene la persona.

Faílde Garrido et al. (2022) llevan a cabo su investigación en España ¿Son los patrones de ocio de los adultos mayores coherentes con el modelo de envejecimiento

activo? La influencia de los estereotipos edadistas. Se proponen describir los patrones de ocio actuales de los adultos mayores, comparándolos con otros grupos de edad y analizar si coinciden con las atribuciones que otros les otorgan. Recurrieron a una muestra total de 455 participantes, proporcional a la distribución de la población de dieciocho a ochenta y cinco años. Se trató de un estudio descriptivo, transversal, diseñado para ser implementado mediante encuestas. Refieren teóricamente a las nociones de envejecimiento activo, ocio y tiempo libre, y aportan la definición de ocio activo como aquel “que requiere cierto esfuerzo o implicación no sólo física sino también intelectual o de interacción social” (Failde et al, 2022. p. 19). En contraposición, sugieren la noción de ocio pasivo identificado con aquellas actividades que requerirían poca participación física o de otro tipo, como escuchar radio o ver televisión, caminar o descansar. En función de los resultados obtenidos, pueden afirmar que las personas añosas disponen de más tiempo para sus actividades de ocio que otros grupos etarios, pero dedican entre el 80 y 95% de su tiempo libre a actividades de ocio pasivo; en menor medida destinan ese tiempo al ocio social y cultural y, por último, al ocio físico. Finalmente, concluyen que aquellas personas mayores que dedican su tiempo libre al ocio activo, al ocio social y cultural tienen mayores niveles de felicidad y bienestar. Por el contrario, una alta participación en actividades de ocio pasivo se encuentra correlacionado negativamente con el bienestar subjetivo. Dejan abierto el debate sobre si las actividades de ocio activo son importantes y beneficiosos para lograr un envejecimiento activo y el bienestar auto percibido o si es la implicación con que se compromete la persona en la actividad, y que estas experiencias se vuelvan significativas y valiosas por sí misma más allá de la valoración externa.

Cuenca-Amigo y San Salvador del Valle Doistua, autores de la investigación La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio (2016), tienen por objetivo contrastar si la importancia concedida al ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio. El estudio, de carácter cuantitativo, ha utilizado un cuestionario que fue administrado telefónicamente en marzo de 2014 a una muestra representativa de 1239 personas de 65 a 74 años residentes en España. Las preguntas giraban en torno a qué valor

le otorgan los entrevistados al ocio, cómo se sienten en esta etapa de la vida y qué actividades de ocio practican. Los resultados demuestran que a mayor importancia concedida al ocio y mayor nivel de participación en actividades de ocio (envejecimiento activo) existe mayor sensación de bienestar general (envejecimiento satisfactorio).

Jaime Cuenca y Monteagudo -autores de la investigación La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia (2013)- se plantean como hipótesis comprobar si las personas con un itinerario de ocio valioso, cultivado a lo largo de su vida y que se haya visto, además, acompañado de forma equilibrada por una periferia de prácticas más informales, perciben una correlación más intensa y positiva entre ocio y bienestar. Indagan sobre los itinerarios del ocio arraigados a lo largo de la vida, generadores de hábitos y procesos de desarrollo formativo en las personas, cuyos beneficios mejoran su estado físico, mental, social y participación en el espacio comunitario. Pretenden comprobar si el constructo de ocio experiencial valioso repercute de manera saludable y benefactora en sus procesos de envejecimiento. La investigación es de diseño metodológico plural basado en la triangulación de métodos cuantitativos y cualitativos, integrando técnicas y recursos diversos, con un enfoque retrospectivo y de alcance exploratorio. Tomaron una muestra representativa constituida por un total de 400 personas de entre 61 y 75 años residente en el Territorio Histórico de Bizkaia. Llegan a concluir -en el aspecto cuantitativo- que la población estudiada tiene un repertorio muy dinámico y variado de prácticas de ocio; llama la atención el alto número de participación y la diversidad de ámbitos temáticos a que pertenecen las actividades (deporte, cultura, juegos turismo, voluntariado, entre otras). Pese a esto se observan falta de coincidencia entre las actividades más practicadas y las que señalan como la más significativas, dicho de otra manera, que ayuden a la realización personal de los encuestados. En el aspecto cualitativo, logran definir los factores claves para identificar cuál es el Ocio Experimental Valioso -actividad elegida con sentido vital para el sujeto- de aquel que no lo es. Esas claves son el significado personal atribuido a la actividad, los beneficios que reportan, la presencia del ocio en el itinerario a lo largo del curso de la vida, la significatividad de la actividad elegida.

A raíz de los datos obtenidos concluyen que es en la infancia cuando se generan los itinerarios de ocio preferidos y sostenidos a lo largo del curso de la vida en relación a la elección de actividades de tiempo libre. Así mismo, el medio social en que se desarrolla la práctica de ocio, el modo en que se organizan los repertorios, los beneficios que de ellos se derivan y los significados que se les atribuyen son apreciados por su potencial para la promoción del envejecimiento satisfactorio. El bienestar percibido por los integrantes de la muestra se confirma como el síntoma de una serie de profundos y complejos procesos que el ocio es capaz de fomentar y que aseguran un envejecimiento satisfactorio.

En el trabajo de Cruz et al. (2019) que lleva por título Actividades recreativas artístico-culturales como factor protector de la función cognitiva en adultos mayores, se proponen conocer la asociación entre la alta ejecución de actividades recreativas y la función cognitiva normal en personas mayores de dos centros de atención en la ciudad de México. La muestra tuvo un tamaño de ciento dos sujetos. El método es un estudio observacional, transversal, prospectivo y analítico. Aplicaron una escala Likert para medir la ejecución de las actividades recreativas realizadas y el test de Folstein para valorar la función cognitiva. Los autores concluyen que no existe asociación estadísticamente significativa entre la ejecución de actividades recreativas artístico-culturales y la conservación de la función cognitiva normal en ambas poblaciones, en la medida que algunos factores propios como la edad, el estilo de vida (actual y pasado) y la genética de cada individuo, la mala alimentación, el sedentarismo y el bajo ocio pueden influir negativamente en la conservación de la función cognitiva normal. Afirman que la mejor función cognitiva se presentó en los sujetos que asisten a uno de los centros y suponen que se debe a las distintas actividades artístico-culturales, dichas actividades son de mayor diversidad, responden a sus intereses y son realizadas de manera más voluntaria, reforzando el ejercicio de la atención y tienen un propósito preventivo. Si bien la investigación no logra responder el objetivo enunciado deja certezas sobre la importancia que tiene la mayor diversidad en la oferta de recreación, que esta responda a los intereses

de los asistentes y que la asistencia sea de un modo libre y voluntario, finalmente rescatan que asistir a la recreación actúa como factor protector.

En Inglaterra, los investigadores Fancourt y Steptoe (2019) presentan el informe de su investigación El arte de la vida y la muerte: análisis de seguimiento de 14 años de asociaciones entre el compromiso artístico y la mortalidad en el Estudio Longitudinal Inglés del Envejecimiento. Su objetivo es explorar las asociaciones entre diferentes frecuencias de participación artística y mortalidad durante un período de seguimiento de 14 años. Los autores contaron con datos provistos por el registro central del Servicio Nacional de Salud. Aplican un diseño de investigación del tipo prospectivo de cohorte, en un estudio longitudinal contando con una muestra de 6710 adultos de 50 años de edad y más. Obtuvieron resultados relativos al tipo y frecuencia de participación del hecho cultural en modo receptivo del arte y lo relacionaron con el riesgo de morir a lo largo del seguimiento, y concluyeron que las personas que participaron en actividades artísticas receptivas de forma poco frecuente (una o dos veces al año) tuvieron un riesgo 14% menor de morir en cualquier momento durante el seguimiento en comparación con los que nunca asistieron a eventos artísticos y culturales. Mientras que las personas que asistían a actividades de arte receptivo con mayor frecuencia tenían un riesgo 31% menor de morir independientemente de su comportamiento demográfico, socioeconómico, relacionado con la salud, el estado de cognición, la salud mental, la actividad corporal y factores sociales. Siendo un estudio observacional no se halló causalidad y concluyen, en tanto, que el compromiso por parte de las personas mayores con las artes receptivas podría suponer una asociación protectora con la longevidad de los sujetos.

Aguilar-Parra et al. (2016) investigan la influencia de la ocupación en actividades de la vida diaria y de ocio sobre la salud real de las personas añosas. Se proponen determinar si el nivel ocupacional de la persona mayor influye sobre su nivel de salud real. Recurren a una muestra de 500 personas mayores de 60 años, en las ciudades de Almería y Sevilla, en España. El diseño de la investigación es un estudio observacional y descriptivo, de corte transversal y correlacional. Infieren a priori -y por estudios previos- que, a mayor número de

ocupaciones, la persona mayor poseerá un mejor nivel de salud sobre todo luego de la jubilación. Por los datos obtenidos, los autores pueden concluir que a mayor nivel de ocupación del quehacer diario o de ocio, se registran menos visitas al médico (salud real). Visitas que aumentan gradualmente conforme disminuye el nivel de ocupación. Observaron que las personas que presentan un mayor índice de ocupación en tareas del quehacer diario y de ocio, muestran un consumo farmacológico menor que va aumentando gradualmente según disminuye el nivel de ocupación de la persona. Su conclusión es que existe una correlación moderada entre realizar un mayor número de ocupaciones y tener mayor nivel de salud. Recomiendan orientar los futuros programas y políticas a invertir en actividades ocupacionales para mayores, pues se reduciría el gasto sanitario estadual.

Andrade Ortiz y Romero Hidalgo (2015) investigan sobre la influencia de los talleres ocupacionales o de terapia ocupacional en la calidad de vida y la dinámica familiar de los jubilados. Definen una muestra de 350 jubilados y jubiladas de 60 a 75 años que son encuestados en la ciudad de Quito, Ecuador, y que acuden a un Centro de Atención primaria dependiente del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS). Aplicaron una encuesta elaborada por las autoras para la obtención de datos demográficos. La dinámica familiar se valoró con el test FF-SIL y la calidad de vida con el Test COOP-WONCA. Se realizó un corte transversal, no experimental, multivariado, estableciéndose las relaciones de asociación causal y de efecto. Las autoras concluyen que los talleres del IESS mejoran la percepción de salud en general, sin embargo, no existe relación con las demás variables de calidad de vida ni funcionalidad familiar.

En su trabajo de investigación, Giai (2015) se propone identificar cuáles son las actividades recreativas preferidas y qué razones sostienen la elección por parte de los mayores residentes en un hogar geriátrico. Contó con una muestra de 99 personas de una residencia de la ciudad de Mendoza, Argentina. El autor recurrió a cuestionario y entrevista individual además de las pruebas de Pearson y de Fisher, como instrumentos de evaluación. Las actividades recreativas realizadas por los residentes se clasificaron en intramuros y extramuros. Aquellas personas con menos de cinco años de estadía en la institución

preferían las actividades al aire libre o extramuros que se concretaban los fines de semana, coincidiendo con las visitas familiares. Entre las actividades eligieron las reuniones con compañeros o familiares en el parque lindero para tomar mate; realizar las caminatas o las salidas organizadas por Ministerio de Desarrollo Humano de la Provincia. El 33 % de la muestra prefirió las actividades intramuros en los días de semana sobre todo los talleres de manualidades (17,2 %) y escritura (15,1 %). Por otro lado, un 29,7 % de los encuestados no eligieron actividad recreativa alguna. El autor informa que las actividades recreativas internas y externas se realizan en la institución con la colaboración de especialistas y voluntarios según una estrategia adecuada y optimizada. Concluye que la preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos. Recomienda prever la inclusión de los ancianos con más tiempo de estadía en las actividades recreativas externas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad.

Para conocer la percepción que las personas mayores tienen de su calidad de vida, Gonçalves Marques et al. (2014) llevaron adelante su investigación en la Región Centro de Portugal, con una muestra constituida por 48 personas mayores, 24 hombres y 24 mujeres, con una edad entre 74/79 años. En cuanto a los instrumentos de evaluación se utilizó la entrevista semiestructurada. La investigación arroja como resultados que, para las personas de edad estudiadas, la calidad de vida significa tener salud, tener paz, armonía, ser feliz, estar satisfecho con la vida. Les resulta relevante la idea de mantenerse ocupadas ya sea con actividades de ocio, voluntariado o trabajo lo que les significa mantener relaciones interpersonales y recibir apoyo de familiares, amigos y vecinos. Recomiendan la coordinación entre los servicios de salud, servicios sociales, municipios y educación, proponiendo a los Centros de Salud el lugar ideal para centralizar, agilizar y coordinar una intervención adecuada para las personas mayores.

Árraga Barrios y Marhilde Sánchez (2007) se proponen comparar las actividades recreativas que realizan los adultos mayores residentes en instituciones geriátricas y los que

habitan en sus hogares. Cuáles son las actividades que les gusta a los integrantes de ambos grupos y qué opinión tienen los asistentes respecto de los beneficios que les proporcionan dichas actividades. La muestra estuvo constituida por 100 personas de más de 65 años, hombres y mujeres, 50 de ellos residentes en dos instituciones geriátricas-gerontológicas y 50 que vivían en hogares propios o de familiares, en la ciudad de Maracaibo, Venezuela. Se realizó una investigación comparativa, no experimental, transeccional con recolección de los datos en la realidad donde ocurren los hechos. Los resultados obtenidos son que en ninguna de las residencias de larga estadía se realizan en forma planificada actividades recreativas, deportivas o culturales para la diversión o la ocupación del tiempo libre. En cuanto a las actividades preferidas por los mayores de ambos grupos es contemplar la TV, seguida de estar con otros y, por último, leer y realizar caminatas, pero con escasa frecuencia. Los mayores que viven en sus domicilios realizan una mayor cantidad de actividades culturales que el grupo de residentes. En cuanto a la cuestión si realiza algún deporte, la respuesta mayoritaria es negativa casi idéntica en ambos grupos, seguida por la práctica futbol y beisbol. Y en cuanto los beneficios percibidos, los consultados dicen que las actividades los entretienen, divierten y les facilita ocupar el tiempo. Les permiten ofrecer aportes a la sociedad y a su familia; y les provee compañía lo que repercute positivamente en su calidad de vida.

En su tesis doctoral Actividad de ocio-turístico y personas Mayores: análisis de diferencias Psicosociales entre “viajeros” y “no viajeros”, Tremolosa (2002) se propone como objetivos explorar los principales aspectos psicosociales que intervienen en el uso y consumo del ocio-turístico, del colectivo de personas mayores, en sociedades industriales avanzadas teniendo en cuenta variables sociodemográficas, de ocupación del tiempo libre y de experiencia turística; y determinar los factores que distinguen a las personas mayores que son “viajeras” de las que son “no viajeras”. La muestra estuvo formada por 353 personas mayores entre 56 y 90 años de ambos sexos. Un 59,8% eran residentes de Barcelona y los restantes, del resto de Cataluña, España. Se aplicó un cuestionario o encuesta con 54 ítems. La autora concluye que el hecho de vivir en la ciudad, ser más o

menos joven, sentir que uno posee salud, tener estudios, estar casado y/o en pareja y trabajar en una tienda están favoreciendo la intención de viajar. Por otro lado, el hecho de estar viudo y/o vivir con familiares, sentir que uno no tiene salud, vivir fuera de la ciudad limita la decisión para viajar. Las actividades que las personas mayores realizan en su tiempo libre inciden en la actividad de viajar desarrollando una percepción positiva y útil (dar importancia y recomendar viajar) hacia el viaje turístico como un medio para satisfacer necesidades psicosociales.

1.2. Marco Referencial de la Tesis

La Gerontología como Campo Interdisciplinar

La presente investigación se ubica en el campo interdisciplinario de la Gerontología con el aporte de la Recreación en el envejecimiento, junto a otras referencias teóricas.

El concepto gerontología nace como la ciencia del envejecimiento (Metchnikoff, 1903) con un enfoque plural, diverso y humanista, sin restringirla a una visión meramente fisiológica. Durante años prevaleció el paradigma biomédico y luego fue necesario hacer lugar a los aportes de diversas disciplinas sociales y psicológicas -la gerontología social y la psicogerontología, por ejemplo- para analizar y explicar el proceso del envejecimiento de las personas en tanto seres multifacéticos, pluri- areales e integrales. El resultado es fragmentario y parcial si se convoca a cada disciplina científica y sus especialidades de manera separada para explicar el proceso de envejecimiento, por eso en la actualidad la gerontología es concebida como un campo interdisciplinar y transdisciplinar ante la complejidad multidimensional (Zarebski, 2015) del objeto de estudio: la vejez y el proceso del envejecimiento. La persona, al decir de Najmanovich (2005), “es una organización emergente, que sólo adviene como tal en la trama relacional de su sociedad (p. 8)” por eso la gerontología aborda interdisciplinarmente los fenómenos de la persona mayor de modo simultáneo por diversas disciplinas que colaboran articuladamente para poder comprenderlo. Las disciplinas no pierden su identidad e individualidad, sino que actúan solidariamente. En este sentido, tanto los Paradigmas de la Complejidad (Morin, 2004) y como el de Curso de vida (Elder, 1998; Lalive d`Epinay et al, 2011) posibilitan a la

gerontología capturar el conocimiento del desarrollo humano íntegramente involucrando el ámbito funcional, psicológico, social, espiritual y ambiental sin restricciones conceptuales, teóricas o metodológicas.

Esta investigación recorre los caminos de la Gerontología como campo interdisciplinar abrevando en las teorías, conceptos y métodos que permitan arribar a las explicaciones que orienten en la comprensión del complejo interjuego entre la persona mayor y su participación en la recreación como desarrollo integral tanto individual como social.

Salud Integral

Se concibe a la salud integral desde un enfoque dinámico y holístico del bienestar y no solamente la ausencia de enfermedades, contemplando los aspectos físico, psicológico, emocional, espiritual, cognitivo y social. Se incluye la perspectiva del ecosistema en el que interactúa la persona enfatizando su habilidad para la adaptación activa y positiva al entorno social, por sí misma (resiliencia) o por factores externos (apoyo de redes sociales o políticas públicas) subrayando la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y la posibilidad de disfrutar las relaciones interpersonales. Se destacan dos perspectivas de la salud: el aspecto subjetivo (el sentirse bien) y el objetivo (la capacidad para funcionar) pese a las dolencias que pueda referir la persona.

Se arriba a esta conceptualización luego de rastrear las conclusiones de diversos autores e investigadores que abordan la idea de salud integral. Todos ellos lo hacen a partir de la noción de salud enunciada por la OMS en su Constitución firmada por los países miembros el 22 de julio de 1946, y reafirmada con modificaciones por el mismo Organismo en octubre de 2006, a través de los Documentos Básicos, suplemento de la 45ª edición, donde se declara que

> la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. (p.1)

Por su parte, el Equipo de expertos en Ciencias de la salud, de la Universidad internacional de Valencia (2023) expresa que la salud integral es un concepto que tiene un enfoque global y holístico considerando los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales. Hacen referencia al bienestar personal en todos los ámbitos de la vida, más allá de la ausencia de enfermedades, resaltando la facultad para enfrentar los desafíos de la vida y el disfrute de estar con otras personas.

A su vez, Hurtado Hoyo et al, proponen la denominación de salud plena e integral, que abarca todos los aspectos del ser humano, incluyendo lo ambiental y lo espiritual (intelectual y religioso), así como su interdependencia con el resto de los seres vivos que habitan el planeta. Afirman que la salud es un compromiso de toda la sociedad en su conjunto, más allá del binomio médico-paciente. Impulsados a ampliar la definición de la OMS, afirman que “la salud es un estado completo de bienestar físico, mental, social, ambiental y espiritual y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (p 24)

En su análisis sobre el concepto de salud integral, Valenzuela (2016) identifica autores que incorporan más elementos a la noción establecida originalmente por la OMS tales como el contexto que rodea a la persona (Álvarez, 2007), el momento histórico y cultural (Ramos, 2003), la afectividad, la emoción, etc. Valenzuela expone que la salud humana abarca las dimensiones cognitiva, afectiva y motriz. A la vez debe considerarse el entorno y el contexto biológico-sociocultural, y también los elementos subyacentes como la emocionalidad, configurando así el término “salud integral”. Se destaca el aporte de Terris (1980) cuando describe dos perspectivas de la salud: el aspecto subjetivo (sentirse bien) y el objetivo (la capacidad para funcionar) de la salud.

En lo relativo a la salud en el envejecimiento, el Plan de Acción Internacional Madrid sobre el Envejecimiento, (2002) también se acoge a la definición de la OMS para luego enunciar la Orientación prioritaria II: El fomento de la salud y el bienestar en la vejez. Allí se establece que “la buena salud es un bien inapreciable de las personas” y define que la buena salud es responsabilidad de las personas -a lo largo de toda su vida-, del entorno y los gobiernos para que los individuos puedan “llegar a la vejez gozando de buena salud y

bienestar". Explicita la necesidad de tomar medidas promotoras de salud como estimular la participación de las personas mayores en actividades cívicas, culturales y voluntarias alentando "a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes" (p. 25) y un buen aprovechamiento del ocio. La noción de Envejecimiento saludable - "proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez" (OMS, 2015, p. 30)- subraya que, al evaluar dicha capacidad funcional en una persona mayor, se consideran tanto las mediciones relativas a las capacidades físicas y mentales como las interacciones que pueda sostener el sujeto con el entorno a lo largo de su vida. Son condicionantes o facilitadores que determinan el nivel de capacidad para que el adulto mayor haga lo que desea. No puede abordarse la noción de salud en la vejez con la idea de que es la ausencia de enfermedad, por el contrario, como enuncia la OMS (2015) en su Informe mundial sobre envejecimiento y salud, se considera a "la salud como un atributo fundamental e integral que permite a las personas mayores conseguir las cosas que creen importantes" (p. 30). Este modelo teórico subraya la capacidad funcional de las personas mayores por encima del declive esperable para esta etapa, que puede traducirse en enfermedades crónicas, pérdida o achicamiento de las redes familiares y sociales, mutación en los roles laborales con el consiguiente deterioro económico.

Como corolario, se concibe la salud integral como el estado de bienestar biopsicosocial que amerita la permanente mejora de condiciones personales, culturales, políticas, económicas y sociales en las que se desarrollan las personas mayores para lograr de este modo consolidar un nivel de salud integral y calidad de vida satisfactorios, en acuerdo con las exigencias sociales en un período histórico determinado. De este modo, la calidad del empleo del tiempo libre influye en la calidad de vida, el bienestar y la salud integral percibidos por los mayores.

En el análisis de las respuestas de los entrevistados sobre el impacto percibido en su salud integral debido a la participación en talleres de recreación organizada, se toma en cuenta los factores protectores que ellos mencionan.

Los factores protectores (Valdés, 1994) son aquellos que reducen la probabilidad de emitir conductas de riesgo o de tener consecuencias negativas cuando se involucran en ellas, son factores que cumplen una función beneficiosa o de protección en el estado de salud general del individuo, ayudándolo en su adaptación al ambiente físico y social. Patterson (1988) agrega que son recursos que tiene una persona para enfrentar su desarrollo y los eventos vitales, recursos que pueden ser aspectos tangibles, como dinero, o intangibles como la autoestima. Los factores protectores, como mecanismos del campo de la prevención de enfermedades y la promoción de la salud integral de la persona, favorecen un proceso de envejecimiento saludable.

En el ámbito biológico se necesitan ínfimos recursos para obtener factores protectores interviniendo en personas sanas de edad avanzada con la finalidad de que adquieran condiciones, hábitos y costumbres que les permiten preservar su salud siguiendo una dieta sana, actividad corporal regular, atención médica a tiempo, etc.

En al ámbito psíquico, Zarebski (2013) enumera una cantidad de factores protectores como la flexibilidad y disposición al cambio, el autocuestionamiento, el fomento de la riqueza psíquica y la creatividad, la búsqueda de la compensación de pérdidas y vacíos con ganancias, entre otros. La resiliencia y sus pilares también son respuestas muy adecuadas: la introspección: la reflexión; la independencia; la capacidad de relacionarse; la iniciativa; el sentido del humor; la creatividad (Romero, 2002).

Finalmente, en el ámbito social los factores protectores serán el apoyo que recibe la persona añosa en las redes de reciprocidad: la familia, las amistades, la comunidad y las instituciones que le permitan desarrollar un sentimiento de pertenencia a un conjunto de personas unidas por lazos de solidaridad, responsabilidad y apoyo mutuo.

La contracara de los factores protectores son los factores de riesgo, aquellos que desean morigerarse y/o evitarse para conservar un estado aceptable de salud y, en el caso, de las personas mayores que les permita transitar un envejecimiento saludable. La OMS (recuperado de www.who.int/topics/risk_factors/es/, s.f.) define factor de riesgo como

> cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene.

También son un factor de riesgo aquellas “condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones” (OMS, 1998. p. 29). Según el Glosario especializado en Geriatría y Gerontología (Portal Mayores, 2007) estas condiciones pueden sumarse unas a otras y así aumentar el efecto aislado de cada uno de ellas produciendo un fenómeno de interacción.

Los factores de riesgos pueden agruparse en tres áreas: biológicas, sociales y psíquicas, aunque siempre interactúan influyéndose mutuamente.

Los factores de riesgos biológicos son aquellos que resultan dañinos para la salud de la persona añosa dado que -por su condición- constituyen un elevado riesgo de mortalidad o discapacidad. Pueden clasificarse por sistemas: cardiovascular, osteoartromuscular, respiratorios, etc., y organizarse en factores de riesgo biológicos no modificables (por ejemplo, la edad, etnia, sexo, herencia) y modificables (adicciones, sedentarismo, obesidad, entre otros). Corresponden al primer nivel de atención de la Medicina Preventiva (OMS, 1984).

Los factores de riesgo psíquico, según Zarebski (2013), son definidos “como aquellas manifestaciones de características de personalidad que pudiesen generar condiciones de vulnerabilidad emocional y de creencias distorsionadas frente al proceso de envejecimiento, tendiendo a un envejecimiento patológico” (p.41). algunos ejemplos son el achatamiento del

mundo representacional; los modos patológicos de apego a objetos o personas; la carencia de vínculos tempranos que haya proporcionado seguridad, historias de duelos no elaborados; los vínculos dependientes o sobre adaptados, entre otros.

Por último, los factores de riesgo y vulnerabilidad en el ámbito social “son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud” (OMS, 2013), diferencias que son injustas y evitables. Siguiendo a Atcheley (1990) se afirma que la vulnerabilidad presenta dos características: objetiva y subjetiva, y no se distribuye de manera igual entre los viejos de una población; y que la viudez y la pobreza incrementan la vulnerabilidad. Se incluyen entre los factores de riesgo social, además, el género /vulnerabilidad femenina, la edad, la soledad y el aislamiento, los mitos y prejuicios hacia la imagen de la vejez.

Auto Percepción de Salud

En la presente investigación importan los parámetros de bienestar general definidos por las estadísticas objetivas, tales como los provistos por censos e investigaciones sobre morbi-mortalidad, pero también se valora la percepción subjetiva declarada por la población anciana.

Previo a precisar qué es la autopercepción de salud, se explicita que la noción de autopercepción es la visión que una persona tiene de sí misma siguiendo la Biblioteca virtual en salud (BVS) de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) que la encuentra sinónimo de autoconcepto o autoestima. Girón Daviña (2009) establece que la autopercepción de la salud es “una medida global, (que) a diferencia de otros indicadores de salud como los de mortalidad y morbilidad, incluye diferentes dimensiones de la salud: física, emocional, social y síntomas y signos biomédicos” (pág. 29).

> Según Suárez (2004) se entiende por autopercepción de la salud como
> la percepción de sí mismo en tanto sujeto físicamente existente, así como del sistema de atributos físicos que caracterizan al individuo de manera relativamente estable. Incluye la evaluación de lo percibido en forma de aceptación o rechazo de la representación física de la persona. (p. 3)

El autorreporte resulta valioso para conocer cómo se percibe cada persona en relación con su estado de salud integral. Tiene diferente significación social según el grupo poblacional que se indaga y es relevante la cultura donde está inserto el interrogado. También varía según el género, la raza o etnia, lugar de nacimiento, la desigualdad y el nivel educativo, por lo que han de considerarse las influencias que cada una de estas variables tiene en la respuesta dada.

La salud auto percibida no se guía por definiciones formales, generales ni consensuadas, y debe ser entendida como una "suma de declaraciones acerca de la manera en que numerosos aspectos de la salud, tanto subjetivos como objetivos, son combinados dentro de un marco conceptual del respondiente" (Tissue, 1972, p. 93). Todas las personas responden desde una noción de 'salud ideal' la consulta ¿Cuál cree que es su estado de salud presente? Y esta es la pregunta recomendada por la OMS (1996) para incluir en un cuestionario. Ese concepto (salud ideal) carece de definición universal y en la cual influye la historia de vida, el contexto social y familiar, la educación y el acceso a la información, el nivel de vida entre otras muchas. Para las personas, aún más para las mayores de 60 años, el cuestionamiento por la propia salud es constante, dinámica y episódica.

La autopercepción del estado de salud no solo es un buen predictor de la morbimortalidad (Moreno, Huerta, y Albala, 2013) sino que también es un indicador simple pero efectivo para conocer el estado de salud global a la vez que constituye uno de los elementos relevantes que conforman el conglomerado del bienestar general de la persona durante la trayectoria vital.

Teorías Gerontológicas: Envejecimiento Activo y Envejecimiento Saludable

Las teorías gerontológicas son parte constituyente del marco conceptual de esta tesis. La teoría del Desapego o la Desvinculación formuladas por Cumming y Henry (1961) sostiene que la tarea principal de la persona que envejece es abandonar paulatinamente los diversos roles y actividades de la vida adulta con la intención de prepararse para la muerte. La tarea central del envejecimiento se convierte así en ir abandonando gradualmente -de la

mejor manera posible- roles y funciones en un proceso gradual de retirada. Hay un recíproco alejamiento donde la sociedad limita la participación de los mayores en favor de la renovación y estabilidad social, mientras el viejo renuncia a sus roles sociales. Aunque muy criticada, esta teoría resulta una referencia obligada para comprender las contrapartidas académicas que suscitó; por otro lado, varios autores (Petretto, Pili, Gaviano, Matos López y Zuddas, 2015) coinciden que aún puede apreciarse su influjo en diversos planteos teóricos y con aplicación en instituciones destinadas a personas añosas. No obstante, no es seleccionada para avalar el presente trabajo investigativo.

La Teoría de la Actividad surge como réplica a la Teoría del desapego. Anunciada por primera vez por Havighurst en 1961, en el primer número de la revista The Gerontologist, se describe al envejecimiento exitoso en términos de "felicidad y satisfacción vital". Entiende que, al ir envejeciendo, las personas deberían continuar con las actividades y actitudes propias de la mediana edad, un modo de sustituir las pérdidas sufridas debido a la edad. El autor considera la felicidad y satisfacción de vida percibida como elementos de gran importancia al momento de evaluar cuándo un envejecimiento resulta exitoso, y sugiere el respeto por las diferencias individuales. Entiende que las personas que presentan envejecimiento con éxito están satisfechas, son activas, independientes, autosuficientes y, sobre todo, contrastan con la visión tradicional del declive.

Otro concepto asociado al de envejecimiento activo es el de resiliencia que permite a las personas equilibrar positivamente ganancias y pérdidas. Petretto y colaboradores (2015) destacan que para Baltes y Baltes

> el envejecimiento puede ser caracterizado como un proceso heterogéneo, con muchos caminos diferentes y diferentes resultados de éxito. De acuerdo con el modelo de optimización selectiva con compensación (modelo SOC), las personas seleccionan dominios de la vida que son importantes para ellos, optimizan los recursos y ayudas que facilitan el éxito en estos dominios, compensan las pérdidas en estos dominios y crean un entorno para el desarrollo de éxito en el transcurso de la vida. (p.5)

Este aporte conduce a analizar el modelo de envejecimiento positivo que desarrollan Baltes y Baltes (1990) conocido como modelo SOC, que propone considerar “tres mecanismos que regulan el proceso de envejecimiento adaptativo: selección, optimización y compensación. Estos mecanismos, que varían de persona en persona y de sociedad en sociedad, son condiciones universales para un proceso de envejecimiento adaptativo”. (IMSERSO, 2011, p. 132)

La Selección es un mecanismo presente a lo largo de toda la trayectoria vital y surge ante la gran cantidad de estímulos que recibe la persona y los limitados recursos con que cuenta como requisito para la especialización del individuo.

La Optimización -segundo mecanismo- de los recursos que se han adquirido en términos de conocimientos, habilidades, competencias y otras características positivas humanas. Al decir de Fernández Ballesteros (2011)

> la optimización de nuestras potencialidades en la vejez es uno de los motivos para invertir tiempo y energía en programas de aprendizajes a lo largo de toda la vida, y es por lo tanto un requisito para envejecer con éxito, activamente. (p. 133)

La Compensación -último de los tres mecanismos del modelo SOC -permite contrarrestar pérdidas y deterioros y, a pesar de ello, mantener un buen funcionamiento personal. Para Baltes y Baltes es fundamental comprender la capacidad que tienen las personas mayores para afrontar las dificultades y las pérdidas inevitables que caracterizan el proceso de envejecimiento, y cómo pueden sostener un equilibrio cambiante entre pérdidas y ganancias: son capaces de compensar las pérdidas y, pese a las pérdidas, sostener un alto nivel de satisfacción vital. Siguiendo a Fernández-Ballesteros (2011) estos mecanismos “pueden considerarse también como mecanismo de afrontamiento de los problemas o estrategias de gestión de la vida, como funciones protectoras y, por consiguiente, como determinantes del envejecimiento activo y el bienestar” (p. 133). Atendiendo los objetivos de esta investigación, los dos últimos mecanismos -optimización y compensación (Baltes, 1990)- en edades avanzadas y muy avanzadas son de vital

importancia al momento de considerar la potencialidad protagónica de los adultos mayores que asisten a los diversos programas recreativos.

Una de los conceptos claves para esta investigación es el de Envejecimiento activo y saludable. Al inicio del siglo la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) propuso en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento la expresión Envejecimiento activo del siguiente modo:

> Es el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. (p. 79)

Sus pilares fundamentales son tres: participación, salud y seguridad. Siguiendo el desarrollo histórico de los modelos conceptuales sobre el envejecimiento que realizan Petretto et al (2015) podemos enunciar que los factores claves del Envejecimiento activo son:

> 1) la autonomía, que se percibe como la habilidad de controlar, adaptarse y poder tomar decisiones personales sobre la propia vida cotidianamente, según las propias reglas y preferencias;
>
> 2) la independencia, que es la habilidad de continuar autónomamente las actividades de la vida cotidiana, es decir, la capacidad de vivir de forma independiente en la comunidad o sin ayuda de otras personas;
>
> 3) la calidad de vida, que representa una percepción individual de la propia posición en la vida en el contexto de la cultura y del sistema cultural en el que se vive y según los propios objetivos, expectativas y preocupaciones. (p. 7)

La idea de Envejecimiento Saludable fue proclamada por la OMS (2015) en su Informe mundial sobre envejecimiento y salud considerando el curso de la vida y las percepciones funcionales de cada persona mayor:

> El envejecimiento saludable consiste en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar. La capacidad funcional viene determinada por la capacidad intrínseca de una persona (es decir, por la combinación de todas sus capacidades físicas y mentales), por el entorno en el que vive (entendido en su sentido más amplio e incluyendo el entorno físico, social y político) y por las interacciones entre ambos. (p. 43)

En el mencionado informe se detalla que la capacidad funcional son los atributos relacionados con la salud que van a permitir a la persona ser y hacer lo que es importante para sí. Son sus componentes

> la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características. La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona. El entorno comprende todos los factores del mundo exterior que forman el contexto de vida de una persona. Incluye —desde el nivel micro hasta el nivel macro— el hogar, la comunidad y la sociedad en general. En el entorno se encuentra una serie de factores que abarcan el entorno construido, las personas y sus relaciones, las actitudes y los valores, las políticas de salud y sociales, los sistemas que las sustentan y los servicios que prestan. El término bienestar se considera en el sentido más amplio y abarca cuestiones como la felicidad, la satisfacción y la plena realización. (pp. 30 y 31)

De este modo se considera que el envejecimiento saludable inicia con la herencia genética de cada persona, inciden el medio social en que vive y las características personales (sexo, origen étnico, etc.) sin descartar la resiliencia individual ante las adversidades. Bajo el eslogan *Añadir vida a los años* que postula el informe final de la Década del envejecimiento saludable 2020-2030 (OMS, 2020) se afirma que la buena salud añade vida a los años, posibilitando participar de la vida familiar y comunitaria fortaleciendo a las sociedades.

Es relevante para esta investigación la resignificación que hace Kalache (2015) del Envejecimiento activo como perspectiva de vida, que significa incorporar el aprendizaje a lo largo de la vida como un cuarto componente de la calidad de vida. El aprendizaje se presenta como un recurso renovable que potencia la capacidad de mantener la salud, así como de adquirir y actualizar conocimientos y habilidades. Esto no solo contribuye a preservar las capacidades individuales, sino también a fortalecer la seguridad personal de manera más efectiva.

Cuanto más saludable y con más conocimientos cuente una persona en cualquier momento de su vida, mayores son sus posibilidades de participación plena en la sociedad.

Paradigma del Curso de la Vida.

El Paradigma del Curso de la Vida surge en la segunda mitad de S XX como alternativa crítica al Paradigma de los Ciclos de la vida. Este último modelo teórico concibe a la vejez con estereotipos extremadamente positivos o negativos, representaciones sociales denominadas por McHugh (2003) como viejismo bipolar (citado en Yuni, 2011, p.33) que plantea una visión de la vida humana de carácter secuencial, unidireccionalidad y con cambios irreversibles. Este paradigma convivía con el Esquema tripartito del trayecto de la vida que esquematiza la vida de las personas en tres estadios: educación, trabajo y retiro laboral. En la última mitad del S XX, la vejez y el envejecimiento empiezan a ser apreciados como objetos y procesos de estudio íntegros, complejos y multidimensionales que requieren del concurso solidario de diversas disciplinas científicas. El Paradigma de los Ciclos de vida y las ciencias aisladas no pueden dar cuenta de los novedosos modelos de trayectos de vidas. Al decir de Gastrón y Oddone (2011) “los itinerarios biográficos ya no se corresponden con las secuencias tradicionales de la organización tripartita del trayecto de vida: educación, trabajo y jubilación” (p. 7).

Para el surgimiento del Paradigma del Curso de la Vida confluyen diversas corrientes de investigación o se hallan ligadas a ella: las nociones de edad, cohorte y generación empleados en la demografía; el paradigma del life span propio de la psicología del desarrollo; los estudios longitudinales desde la sociología sobre historias de vidas

individuales y la construcción social y cultural del curso de la vida. Siguiendo a Lalive d'Epinay, Bickel, Cavalli y Spini (2011) puede definirse el paradigma del curso de la vida como:

> el estudio interdisciplinario del desarrollo de la vida humana (ontogénesis humana) mediante el establecimiento de puentes conceptuales entre (a) los procesos de desarrollo biológicos y psicológicos; (b) el curso de la vida como institución social, desde el doble punto de vista: el de las regulaciones sociales y culturales de la cual es objeto y de su construcción por los individuos en función de sus recursos y el de sus perspectivas biográficas; (c) el contexto sociohistórico y los cambios que este experimenta. (p. 201)

Esta orientación teórica permite pensar a la vida como una trayectoria o recorrido indeterminado con apertura a diversos cambios que transcurren a lo largo de toda la existencia, del nacimiento a la muerte (Settersten, 2003) que deben ser estudiados con aportes de las más diversas disciplinas de modo transversal y colaborativo. Los mismos autores mencionan sobre esta necesidad al definir al desarrollo de las personas como

> un fenómeno multidimensional a la vez biológico, psicológico y social y que engloba las diferentes esferas en las cuales se desarrolla la existencia (familia, trabajo, educación, etc.) [...]No se trata solo de yuxtaponer las dimensiones o esferas y los saberes que allí se conjugan, sino de comprender los lazos y las influencias recíprocas entre ellos. El curso de la vida es una orientación teórica que incorpora un objetivo interdisciplinario e incluso transdisciplinario. (Lalive d´Epinay et al. En Yuni, 2011. p. 20)

Cada biografía puede verse como una continuidad en el tiempo con un despliegue de posibilidades no definida con anterioridad, donde ciertas capacidades pueden crecer hasta una edad avanzada mientras que otras pueden decaer de forma mucho más precoz y que las ganancias y las pérdidas se reequilibran de manera continua en el curso de la vida, al decir de Baltes et al. (1998). Adoptar este Paradigma le permite a la Gerontología abordar de un modo novedoso y exitoso las siguientes cuestiones:

> La naturaleza dinámica, contextual procesual del desarrollo y, particularmente, del envejecimiento.
>
> Las transiciones relacionadas con la edad y las trayectorias vitales.
>
> El envejecimiento está relacionado con y modelado por los contextos sociales, los significados culturales y la posición que ocupan los sujetos en la estructura social.
>
> El tiempo y la cohorte modelan el proceso de envejecimiento para los individuos, así como para los grupos sociales. (Begston y Schaie, 1989. Citado en Yuni, 2011, pp. 33)

Este Paradigma realza la "variabilidad antes que la homogeneidad" (Lalive d´Epinay y otros, 2011) y formula la existencia de distintos modelos de envejecer, diversos envejeceres, existen vejeces como propone Oddone (1991) al desplegar "el concepto social de envejecimiento diferencial" (p. 46) o como expresa Lehr (1980) cuando resalta "la necesidad de una gerontología diferencial" (p.359).

En el plano individual el curso de la vida es entendido por Lalive d´Epinay y sus colaboradores (2011) como el resultado de la construcción realizada por la persona a partir de considerar y evaluar los modelos de cursos de vida existentes en su tiempo:

> El curso de la vida individual se compone de un conjunto de trayectorias, más o menos ligadas entre ellas y que remiten a diferentes esferas … en las cuales se desarrolla la existencia individual: se habla así de trayectoria escolar, profesional, familiar o asociativa. (p. 25)

Las trayectorias de la vida individual se desenvuelven en interdependencia con otras vidas (vidas conectadas) y en contextos influyentes dinámicos como los sociales, culturales e históricos. Para analizar el desarrollo de una vida existen tres posibilidades: el tiempo o edad -social o bio-psicológica- de la persona; la cohorte y la generación como referencia socio-cultural e histórica. Se entiende por cohorte la unidad de análisis significativa que comprende el contexto de cambio social que influye en la biografía de cada quien. Generación es un grupo de edad (30 años aproximadamente) que comparte e interactúa con

hechos históricos que afecta significativamente las tendencias de curso de vida de personas perteneciente ese grupo. Una generación puede comprender varias cohortes.

A lo largo del curso de una vida se presentan secuencias de transiciones y acontecimientos que son cambios durante la existencia; las transiciones son cambios relativamente graduales de posición (mudar de hogar, convertirse en abuelo/a, enviudar o retirarse laboralmente) y los acontecimientos son cambios más bruscos. Estos a su vez pueden transformarse en bifurcaciones (Puntos de inflexión o Turning Points) que reorientan de modo significativo la trayectoria o la totalidad del curso de la vida (Lalive d´Epinay, 2011).

Estas bifurcaciones (turning points) pueden verse como puntos críticos o vías de alternativas donde las personas eligen una trayectoria de vida a seguir según su experiencia, contexto, expectativas, época, etc. Los cambios por bifurcaciones surgen como desequilibrios (tensiones entre orden- desorden) del sistema del individuo tanto en lo biológico, lo psicológico y lo social que intentan un pasaje hacia estructuras de mayor o menor complejidad. Las transiciones en la vida de una persona tienen una timing que depende de los contextos y condicionantes sociales, culturales y económicos. El timing de las transiciones que, por esperables como la escolarización, conformación de una familia, ingreso al trabajo, resultan influyentes y son vistos como una oportunidad. Así mismo, un cambio histórico de largo plazo tiene un impacto crítico en el timing del transcurso de la vida. Dentro de las oportunidades y las obligaciones que impone la historia y la sociedad, cada persona construye su propio trayecto de vida según las elecciones y acciones que toma (human agency).

En resumen, el paradigma del curso de la vida se basa en cinco principios fundamentales:

- el desarrollo humano y el envejecimiento son procesos de largo alcance.
- la agencia: los individuos construyen su propio curso de vida a través de elecciones y acciones que ellos toman dentro de las oportunidades y limitaciones de la historia y las circunstancias sociales.

- tiempo y lugar: el curso de vida de los individuos está incrustado y es modelado por el tiempo histórico y los lugares que ellos experimentaron durante el tiempo de su vida.
- la temporalidad: las transiciones, sucesos y pautas de comportamiento varían de acuerdo al momento de la vida de las personas en el cual tienen lugar.
- Las vidas interconectadas: las vidas son vividas interdependientemente y las influencias socio-históricas están expresadas a través de la red de relaciones compartidas (Elder, Johnson y Crosnoe, 2006).

Educación Permanente. Educación No Formal. Aprendizaje a la Largo de la Vida.

La educación del ser humano no termina ni comienza en la escolarización formal y es un proceso que se extiende a lo largo de la vida, así lo sostienen varios pensadores desde Platón pasando por Comenius, y fue relevado en sistemas de transmisión oral precapitalistas como los imperios aztecas y mongol entre otros. A partir del esfuerzo conjunto de varios científicos instados por la UNESCO que, en la década de 1960, logran deslindar a la educación del adulto -de gran expansión en ese entonces- de la educación permanente, si bien surge a partir de aquella. La “Recomendación relativa al desarrollo de la Educación de Adultos” (UNESCO, 1976) destaca que, ante la rapidez de los cambios científicos, técnicos, económicos y sociales la educación debe ser global y un proceso permanente más allá de la educación de adultos, que debe ser “un subconjunto integrado en un proyecto global de educación permanente”.

La educación deja de ser pensada para la vida y se convierte en una educación durante toda la vida, incluyendo al “trabajo, el ocio, los medios de comunicación de masas, la familia, las empresas, las bibliotecas, las salas de cine, etc.: son agentes que de un modo u otro afectan el proceso educativo de las personas durante toda su vida” (Tünnerman, 1995 p. 2). En 1973 Fauré y colaboradores proponen visionariamente la noción de ciudad educativa que supere la vieja antinomia Educación escolar vs. Educación no escolar, afirmando que la educación no se verá reducida a un espacio específico ni estará vinculada

a unas edades determinadas, sino que tenderá “a coexistir…con la totalidad de la comunidad y con la duración de la existencia del individuo” (p.241). La educación permanente se concibe como un derecho de cada persona según el principio que enuncia que “todo individuo debe tener la posibilidad de aprender durante toda su vida. La idea de educación permanente es la clave de arco de la Ciudad educativa” (p. 265) y reafirman que la educación permanente se “extiende a todos los aspectos del hecho educativo, engloba a todos”. No es un sistema ni un sector educativo sino un principio fundante y organizador.

La vigencia del concepto de ciudad educativa se refleja en la Carta inicial (1990) del Primer Congreso de ciudades educadoras, que continuó actualizándose hasta 2020 por la Asociación Internacional de Ciudades Educadores. La Carta retoma la potencia educativa de la ciudad al destacar que “la educación trasciende los muros de la escuela para impregnar toda la ciudad” teniendo por función fomentar la “formación, promoción y desarrollo de todas las personas de cualquier edad para responder a sus necesidades formativas en todo momento y en todo aspecto de la vida” (p. 5), invocando el respeto de toda diversidad y buscando el ideal de inclusión: “la educación inclusiva a lo largo de la vida” (p, 9) es la primera prioridad entre los cinco principios dentro del apartado El derecho a la ciudad educadora.

Se conviene con Tünnerman (1995) en concebir a la educación permanente como un “marco globalizador constituido por el aprendizaje formal, no formal e informal, que aspira a la adquisición de conocimientos para alcanzar el máximo desarrollo de la personalidad y de las destrezas profesionales en las diferentes etapas de la vida” (p. 6). Se adicionan condiciones explicitadas por la UNESCO en la Recomendación antes citada, como que la educación permanente intenta reestructurar el sistema educativo existente pero también a desarrollar todas las posibilidades de formación por fuera del sistema; las personas son los agentes de su propia educación, poniendo en interconexión constante sus acciones y su reflexión; debe ser abarcadora de “todas las dimensiones de la vida, todas las ramas del saber y todos los conocimientos prácticos que puedan adquirirse por todos los medios y contribuir a todas las formas de desarrollo de la personalidad” (Tünnerman, p. 4); los

procesos educativos siguen a lo largo de la vida de las personas en cualquiera de sus formas y deben considerarse como un todo.

Escotet (1991) detalla ocho principios de la educación permanente que pueden enunciarse sintéticamente: es un proceso continuo a lo largo de la vida; todo grupo social resulta educativo; todo espacio o situación puede resultar educativo; es integral y localizada en el tiempo y el espacio de cada persona y su contexto; es un proceso dinámico y flexible; es un proceso que permite organizar el pensamiento, posibilita jerarquizar y dar sentido a los múltiples saberes acumulados a lo largo de la vida; el sistema educativo debe estar integrado y coordinado con los sistemas sociales y, por último, es un proceso innovador que permite estar adecuado y ser eficaz en el presente y, especialmente, en el futuro inmediato.

Al decir de Esteban Ibáñez (2005) la educación permanente es un

> proceso continuo, que prosigue durante toda la vida, con el propósito de que toda persona pueda mantenerse actualizada respecto a las transformaciones poblacionales, económicas, políticas, tecnológicas, científicas, artísticas, socioculturales y ambientales de nuestro mundo; logrando el máximo desarrollo individual y social que les sea posible, y englobando todo tipo de experiencias y actividades que sean o puedan ser portadoras de educación. (p. 2)

Finalmente, siguiendo a Sirvent y colaboradores (2006) la educación permanente se asienta en los siguientes principios y supuestos: es “una necesidad permanente y un derecho individual y grupal”, se la reconoce como posibilidad de aprendizaje y transformación personal y grupal a lo largo de toda su existencia; tiene múltiples formas y recursos educativos escolares y más allá de la escuela; se asienta en una red que articula los recursos educativos y debe alentar la participación social real y “la democratización del conocimiento” (p. 6).

La educación no formal ha tenido sus orígenes en la educación y alfabetización de adultos y surge como alternativa y crítica del sistema educativo formal escolar en la medida que este último no siempre logra la cobertura universal deseada, e intenta dar alguna respuesta ante la rápida obsolescencia de los contenidos impartidos. Es por eso que

algunos autores (Tedesco, 1987; Coombs y Ahmed, 1975; Granstaff, 1978) señalan que la educación no formal tiene entre sus principales funciones compensar, complementar y reparar las acciones educativas del sistema escolar formal. También se aprecian otras finalidades como la capacitación y formación profesional de adultos trabajadores.

Diversos autores (Paulston, 1972; Brembeck, 1973; La Belle, 1980; Freire, 1987 y los nombrados) exponen su concepción del término educación no formal, pero ninguno resulta definitivo, por lo que se exponen características del mismo:

- Es una actividad educativa que se desarrolla fuera del ámbito de la educación formal escolar y tiene intencionalidad de enseñar y aprender.
- Es de carácter voluntario.
- Tiene modos y métodos de evaluación, pero no otorga acreditaciones oficiales.
- Observa propósitos y objetivos específicos.
- Tiene contenidos organizados y propios.
- No responde a un curriculum sino a las necesidades detectadas.
- Es sistemática; cuenta con metodología y secuencias didácticas.
- De duración variable, flexible y adecuables a las posibilidades del destinatario.
- No resulta graduado cronológicamente ni está jerárquicamente estructurado.
- Cuenta con agentes y métodos didácticos;
- Contempla planes de estudios secuenciados y progresivos.

En el inicio del S XXI, Sirvent y colaboradores (2006) recuperan la definición inicial de educación no formal propuesta por UNESCO como “toda actividad educativa organizada, sistemática, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños” (p. 3). Alertan sobre la necesidad de integrar la educación no formal con el resto del quehacer educativo -incluido el sistema educativo formal- evitando la atomización y confrontación de subsistemas educativos que se excluyen mutuamente al partir de una nominación que inicia con un adverbio de negación. Destacan que

> la caracterización por la negativa (educación “no” formal) facilita una suerte de desvalorización de las acciones en relación con la educación formal y obtura la caracterización de sus rasgos específicos, así como la identificación de los desafíos pedagógicos que se desprenden de los mismos: la población joven y adulta con profundas necesidades educativas, la asistencia voluntaria de los participantes, la inmediatez de las demandas de aprendizaje con las que llegan éstos y el desafío de promover a partir de allí un proceso que facilite el reconocimiento de nuevas necesidades y demandas. (p. 5)

Señalan que, en la práctica, la educación no formal estuvo prejuiciosamente vinculada a los sectores poblacionales más carecientes considerada como una educación de segunda para los pobres.

Con origen en la noción de educación permanente, en 1976 se reconoce la necesidad de una educación a lo largo y a lo ancho de la vida (Conferencia Internacional sobre la crisis mundial de la educación realizada en Virginia). En el caso de las personas mayores se considera su participación en las primeras propuestas de programas socioeducativos en Europa – las llamadas Universidades de la Tercera edad - como una verdadera formación integral (UNESCO, 1985) antes que una segunda oportunidad educativa. Estas acciones impulsan a la Comisión Europea (1995) a anunciar que el

> aprendizaje a lo largo de la vida es el desarrollo del potencial humano a través de un proceso sustentador continuo que estimule y faculta a los individuos para adquirir todos los conocimientos, valores, destrezas y comprensión que requieran a lo largo de toda su vida y aplicarlos con confianza, creatividad y gozo en todos los roles, circunstancias y entornos. (p. 284)

Este tipo de aprendizaje reconoce diversos escenarios como el formal, el no formal y el informal. Se la define por su carácter longitudinal -hasta el final de la vida- y por su carácter vertical pues abarca todas las dimensiones y aspectos de la persona. Es funcional, puede desarrollar competencias y dimensiones relacionadas con la calidad de vida. Requiere flexibilidad y diversidad en cuanto a los contenidos, instrumentos y metodologías, y

debe ser significativa para las personas, es decir conectada con sus experiencias, intereses y necesidades.

El aprendizaje a lo largo de la vida es considerado clave para mejorar la calidad de vida en el envejecimiento y como un derecho para desarrollar nuevas oportunidades de participación y de ejercicio ciudadano, como así también la recuperación y mantenimiento de la autonomía e independencia personal, ralentizando el proceso de envejecimiento. Al hablar de aprendizajes se refiere a saber, a saber-hacer y saber ser. Como dijo Heidegger “el hombre nunca acaba su proceso de construcción”.

La Recreación

Hallar una definición unívoca de este concepto es casi imposible, tanto como encontrar una definición definitiva de la palabra juego. Las diferencias están dadas por posturas epistémicas, históricas, políticas, ideológicas, culturales, regionales y hasta religiosas.

En la actualidad, América Latina asiste a un profundo debate sobre la conceptualización de dos términos emparentados, pero de uso diverso: ocio y recreación. Gomes y Elizalde (2012) discuten de un modo crítico sobre la noción hegemónica del término recreación implantada inicialmente desde orígenes angloparlantes. Luego de una exhaustiva búsqueda y análisis a cargo de un grupo de investigadores oriundos de Brasil, Argentina, México, Colombia, Uruguay y Venezuela, Fernández y colaboradores (2014) concluyen en su investigación que la diversidad que se aprecia en el desarrollo teórico y práctico del uso del tiempo libre en cada país de la región atenta a la producción de un glosario unificado sobre los conceptos de ocio, recreación o tiempo libre. Fundamentan sus conclusiones en la gran dispersión de escritos, la falta de sistematización de la producción conceptual y “la ausencia de un referente epistemológico que permita la delimitación del campo” (p. 217). Se suman a esta falta de aglutinamiento los múltiples abordajes condicionados según la disciplina de referencia: pedagogía, sociología, psicología, turismo, etc.

Es por lo ante expuesto que para esta investigación se sigue a uno de los primeros teóricos del tema -que ningún revisor teórico soslaya– Dumazedier (1960) quien en su libro ¿Hacia una civilización del ocio? desarrolla una definición próxima a la idea de recreación

> Conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, ya sea para divertirse, ya sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (p. 29)

Esta definición es conocida como el concepto de las 3 D: descanso, desarrollo y diversión de la persona. La idea del tiempo liberado de obligaciones no supone- per se- un tiempo de goce y crecimiento: para que el tiempo liberado se transforme en un tiempo liberador será necesario que el individuo actúe para catalizar esa mutación. La recreación puede ser el facilitador para que las personas logren esa transformación.

Tomando esta definición, otros autores -por oposición o superación- desarrollaron sus propias concepciones. Munné (1980) agrega valor a la definición de Dumazedier al hablar de diversión recreadora, en ella “el quehacer procura un goce auto-condicionado que hace resurgir ciertos valores individuales y sociales, que afirman la persona o su participación social de un modo auténtico" (p. 120). El concepto de diversión es contemplado en su doble aceptación: divertido, pero también en el sentido de divergencia: alejarse de algo, dirigirse a otra cosa u otra parte, lograr dos o más versiones de lo mismo.

Otra perspectiva para definir este concepto, lo aporta Waichman (1993) quien habla de recreación educativa como

> el tipo de influencia intencional y con algún grado de sistematización que, partiendo de actividades voluntarias, grupales y coordinadas exteriormente, establecidas en estructuras específicas, a través de metodologías lúdicas y placenteras, pretende colaborar en la trasformación del tiempo disponible o libre de obligaciones de los participantes en praxis de la libertad en el tiempo, generando protagonismo y autonomía. La recreación será la educación en y del (o para) tiempo libre. (p. 109)

La Recreación en el Envejecimiento

Se concibe a la recreación en el envejecimiento como una serie de actividades pedagógicas que se desarrollan en, de y para el tiempo libre de las personas mayores, que generan aprendizajes que podrán ser transferidos hacia otras esferas de la vida de la persona. Posibilita el aprendizaje del aprovechamiento del tiempo libre de obligaciones siendo una herramienta para la adquisición de nuevas capacidades y competencias para la vida diaria: para la hominización.

Como enuncia Munné (1987) “el camino del tiempo hacia la libertad no es otro que el camino del hombre hacia el hombre”. Parafraseando al autor con un lenguaje contemporáneo diremos que la función de la recreación consiste en posibilitar a la persona su desarrollo personal y comunitario en cuanto persona: “en ello reside el sentido pleno del tiempo libre” dirá Munné (p. 151).

A efectos de esta investigación no se considera a la recreación cuando toma el formato de actividad casual, circunstancial, espontánea o de mero pasatiempo. Por el contrario, el foco está puesto en la recreación planificada, sistemática en sí y regular en el tiempo, observando cierta frecuencia. La recreación en el envejecimiento contempla aprendizajes intencionados propuestos por el responsable de la coordinación/ facilitación/ organización de actividades: un profesional con formación recreativa y gerontológica que planea y lleva adelante la propuesta de recreación. Este coordinador -prescripto y exterior al grupo de personas mayores- fomenta la constitución de un dispositivo grupal para que las personas asistentes puedan compartir vivencias, experiencias, aprendizajes de vida, puedan escuchar y ser escuchadas.

Las actividades recreativas previstas para grupos de gente mayor son parte de un proceso (en el tiempo), implican proyectos con diversos alcances (mediano, corto y largo plazo) que atienden a fines y objetivos; suponen la recolección de necesidades, expectativas y saberes iniciales surgidos de los asistentes. Respetan una metodología y actividades acordes con el ámbito y los destinatarios; conllevan procesos de evaluación (diagnóstica, continua y a término), observan progresión y graduación de contenidos.

Se reconoce en la recreación para el envejecimiento otras notas esenciales que coadyuvan y concurren simultáneamente:

- Reviste un carácter voluntario y de libre elección para la persona que concurre, distinguiendo entre elegir y optar (Waichman, 1993).
- Recreación para el merecido descanso. Recreación para la distensión. Recreación para la diversión: divertida y divergente (Leone, 2003).
- Recreación para el desarrollo personal dentro de la sociedad donde se encuentra, intentando identificar y satisfacer las necesidades obvias y no tan obvias, las objetivas y las subjetivas (Toubes, A. 1997; Sirvent, T. 1998).
- Se desarrolla en un dispositivo grupal de formato horizontal y dialógico que respete y potencie las singularidades. Estimulando el auto aprendizaje, el aprendizaje mutuo y colaborativo.
- Constituye un lugar y un espacio para el disfrute y el placer, que privilegia el juego y el cómo sí.
- Aborda la actividad desde la perspectiva de la capacidad de las asistentes antes que desde su limitación o la deprivación. Aunque no tiene función terapéutica, se observan efectos saludables y genera factores protectores bio-psico-sociales.
- Un espacio que posibilita la participación real (Sirvent, 1984) de las personas mayores que respeta los procesos de información, opinión, decisión, trabajo y aprovechamiento de los resultados.
- Una actividad que estimula la autonomía y el giro hacia un estilo menos consumista y más productivo-creativo del hecho y el objeto social-recreativo-cultural. (Leone, 2003).
- Favorece el desarrollo del proyecto personal de los asistentes, apelando al auto condicionamiento (Munné, 1987) y la autonomía.

La recreación en el envejecimiento es un derecho y es concebida como una situación de aprendizaje a lo largo de vida, en un contexto de educación permanente comprendida en el marco de la educación no formal, destinada a personas que deseen adquirir

conocimientos sociales, cognitivos, corporales y expresivos que les permitan mejorar su bienestar y calidad de vida. Facilita la experiencia de percibir diversos grados de libertad respetando la motivación intrínseca por el simple placer de asistir donde lo que importa no es la actividad "sino lo que las personas mayores piensan y sienten mientras las realizan…es un motor de bienestar" (IMSERSO, 2011, p. 291).

Las Áreas Didácticas de la Recreación

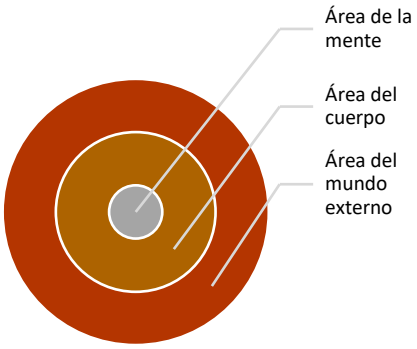
A partir de hechos surgidos en la práctica cotidiana del ejercicio de la profesión y las realidades emanadas en esta investigación, se hizo imprescindible categorizar las prácticas que eligen las personas mayores al momento de asistir a las actividades de recreación organizada.

La elección u opción de las personas mayores -según sea el carácter de las ofertas institucionales- responden a diversos motivos. Pueden tratarse de motivaciones influidas por la preferencia y para la satisfacción individual; para dar continuidad y profundizar actividades habituales en su historia personal; saldar adeudos del pasado (asignaturas pendientes); ante la necesidad de encarar un nuevo desafío; transmitir cierto legado; aprender o instrumentarse para encarar un proyecto futuro; con la finalidad de preservar o mejorar la calidad de vida; para prevenir deprivaciones esperables ante el paso de tiempo; buscando generar redes de apoyo y ayuda mutua (socializar) o para responder a sugerencias de profesionales y el entorno.

En base a la evidencia recogida pudo verse que las personas añosas se incluían en actividades que respondían a las distintas áreas de desarrollo de la persona, es decir que tuvieran un componente prevalente pudiendo ser corporal, cognitivo, social o artístico-expresivo. Esto se expresa con mayor detalle en el capítulo metodológico al explicitar la necesidad de reagrupar y extender la muestra intencional, considerando la elección de las personas y respetando la diversidad que los mismos entrevistados dejaban de relieve al ser indagados.

Al hablar de las áreas de la conducta, partimos de la idea original de Bleger (1980) quien, siguiendo a Pichón Riviere (1959), representa los tres tipos de condutas observables

y grafica la unidad de la persona con círculos concéntricos correspondientes a mente, cuerpo y mundo externo.



Bleger reconoce que “la conducta es una unidad que tiene una triple manifestación fenoménica” (p. 37).

Siguiendo la idea de Bleger se rescata que

> la conducta siempre implica manifestaciones coexistentes en las tres áreas; es una manifestación unitaria del ser total y no puede, por lo tanto, aparecer ningún fenómeno en ninguna de las otras tres áreas sin que implique necesariamente a las otras dos; por lo tanto, las 3 áreas son siempre coexistentes. (p. 34)

La simultaneidad de las tres áreas como manifestación unitaria del ser total, supone que cualquier fenómeno que ocurre en una de ellas, invariablemente, repercute en las otras, ya que las tres áreas son siempre coexistentes e interrelacionadas. Esta permanente convivencia de las tres áreas no excluye el predominio relativo de alguna de ellas sobre las otras en un momento determinado, lo que permite clasificar a la conducta en una de las tres áreas. Ese predominio puede alternarse o sucederse en otra de las áreas.

El pensamiento original de Pichón Riviere y Bleger ha permitido desarrollar el esquema de las Áreas didácticas de la recreación para dar respuesta teórica a la demanda empírica que surge de lo observado en el terreno. Inicialmente diremos que son cuatro las áreas didácticas pensadas para la recreación agregando una al esquema original: mente, cuerpo y mundo externo. Se los resignifica con las denominaciones cognitiva, corporal y social respectivamente. La necesidad de incluir todas las actividades ofrecidas en un

programa de recreación organizada condujo a la creación de una cuarta área denominada artístico-expresiva.

Se incluyen en cada una de las áreas aquellas actividades que estimulan o favorecen prevalentemente el desarrollo de algunas esferas de la persona y sabiendo que lo que sucede en un área repercute en las otras, por lo cual hablaremos de preponderancia, prevalencia o predominio.

Las áreas didácticas de la recreación son:

El área preponderantemente corporal que puede incluir caminatas, las actividades acuáticas, gimnasia consciente, el yoga, deportes, etc.

El área preponderantemente social (personal y/o comunitario) pueden incluirse actividades societales, pertenencia a redes apoyo y ayuda reciproca, de integración, de voluntariado, etcétera.

El área preponderantemente cognitiva que incluye los talleres de memoria, los encuentros de reflexión, los talleres de análisis de la realidad y los medios de información, etc. Así mismo, incluye todas las actividades que estimulan la sensorialidad, siguiendo el axioma *nada hay en mi intelecto que no haya pasado por mis sentidos*, frase atribuida a Aristóteles (siglo IV a.C./2010) que se infiere de su afirmación que “careciendo de sensación, no sería posible ni aprender ni comprender” (p. 107).

El área preponderantemente artístico-expresiva incluye aquellas actividades que desarrollan diversas capacidades artísticas: danza, taller literario, safari fotográfico, teatro, plástica, video, etc. Tanto en la posición de estilo productivo-creativo como en la posición de estilo consumista y espectador del hecho recreativo.

En la medida que alguien se involucra en una actividad de recreación lo hace de un modo integral y global, con toda su persona, sin escisiones poniendo en juego todas sus capacidades, aptitudes y habilidades. Es probable que se destaque un área conductual respecto de las otras, pero no desaparecen: están actuando en un segundo o tercer plano por cuanto son coexistentes según el planteo desarrollado anteriormente. En la medida que

están disponibles todo el tiempo, la relevancia de las áreas puede alternarse o sucederse de un momento a otro, como plantea Bleger.

La relevancia que tendrá un área en una propuesta de recreación estará definida por las personas o institución responsable de planear y ejecutar la oferta teniendo en cuento las capacidades, limitaciones, intereses, deseos y aspiraciones del grupo de personas mayores a la que está destinada. Se valora la preeminencia de un área sobre las demás sin olvidarlas. De este modo la planificación de un taller o programa tiende a contemplar la educación integral sin descuidar ninguna de sus posibilidades de desarrollo de las personas. Se considera que un plan o programa recreativo es equilibrado en sus propuestas cuando aparecen actividades que contemplan el desarrollo de contenidos correspondientes a cada una de las áreas de la persona.

Los modelos teóricos y paradigmas presentados son el marco referencial de la presenta investigación y a los que se adscribe para comprender, analizar y significar los datos obtenidos durante el proceso de investigación.

CAPITULO II Metodología

Esta tesis describe y analiza cómo perciben las personas mayores su salud integral al participar en actividades recreativas regulares y organizadas, y si ha habido modificaciones en esa percepción a lo largo de la vida.

Por ello su objetivo general fue:

"*Explorar y analizar el efecto subjetivo de las actividades recreativas organizadas en la salud integral percibida por las personas mayores que participan regularmente de las mismas."*

Más específicamente interesó:

Explorar el sentido y el uso del tiempo libre de las personas mayores que participan regularmente de actividades recreativas organizadas.

Identificar y analizar los puntos de cambio e inflexión a lo largo del curso de la vida de las personas mayores entrevistadas, en relación con el uso de tiempo libre y su influencia en el estado de salud integral y bienestar percibidos.

Comparar la actualidad de las personas mayores entrevistadas con momentos pasados de su biografía personal, contemplando el legado en el uso del tiempo libre.

Identificar en qué espacios y en qué momentos pudieron las personas mayores que participan del estudio ejercer -a lo largo de su vida- la recreación, contemplando los modos espontánea y organizada.

Identificar las posibilidades de aprendizaje en el uso del tiempo libre por parte de las personas mayores que participan regularmente de actividades recreativas organizadas.

Identificar si el empleo de su tiempo libre y ocio se relacionan con el posicionamiento ante su proceso de envejecimiento.

La estrategia metodológica utilizada fue cualitativa, prescindiendo de una hipótesis inicial o preconceptos específicos, partiendo de los interrogantes propios de la investigación a la espera de explorar el terreno elegido. El diseño es no experimental, pues "se realiza sin manipular deliberadamente variables", solo "se observan fenómenos en su contexto natural, para posteriormente interpretarlos y analizarlos". En las entrevistas a los mayores se aprecia

que “las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas” (Sampieri, 2010, p. 149), es tarea del investigador registrar y analizarlas.

En cuanto al alcance es exploratorio y descriptivo. Exploratorio en cuanto que aquello que va a examinar resulta novedoso y/o poco desarrollado a la luz de los antecedentes investigativos expuestos en el Estado del arte, existiendo poca información relativa al objetivo planteado. Resulta descriptivo en la medida que busca “describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan” (Sampieri, 2010, p. 80) en una población, sin pretensión de hallar correlación entre los diversos atributos conceptuales.

Se recurre al corte transversal o transeccional en cuanto se recolectan datos en un momento (el aquí y ahora de la entrevista con el adulto mayor) en un tiempo único. Es, a la vez, de corte “longitudinal retrospectivo”, en tanto que las historias de vida recolectan información y datos a lo largo del tiempo de vida de una persona. Se analizan los cambios sufridos a través del tiempo (pasado) en una biografía.

Es un diseño narrativo que “recolecta datos sobre las historias de vida y experiencias de ciertas personas” (mayores, en este caso) “para describir y analizarlas (…) y a su ambiente” (Sampieri, 2010, p. 506). Busca comprender los hechos, las interacciones, la secuencia de eventos y los resultados.

La muestra es intencional u orientada -no probabilística y dirigida- (Sampieri, 2010, p. 396) adecuada al objetivo de la investigación teniendo en cuanta edad, género y nivel educativo formal. Se tomó como criterio de inclusión, personas mayores de 60 años o más, que concurran a centros y/o talleres de recreación. La ubicación geográfica de las personas entrevistadas es la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y Partidos del Gran Buenos Aires (GBA).

La muestra estuvo constituida por un total de 13 personas de 60 años y más, todas participantes de talleres y actividades recreativas organizadas, considerando sus niveles de escolarización (niveles primario, secundario y terciario/universitario) y su distribución en genero (masculino y femenino). En cuanto a la edad de los entrevistados, se establecieron

dos categorías: desde 60 hasta 74 años y de 75 años de edad y más. Se justifica el límite cronológico inferior a partir de la definición que proclamó la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento realizada por la OMS en 1982 explicitando que es anciano toda persona de 60 años o más, abonando un criterio demográfico que resulta muy generalizado. La estratificación en dos categorías sigue la propuesta de la gerontóloga social Neugarten (1999) quien agrupa a la población adulta mayor en viejos-jóvenes (60 a 74 años) y viejos-viejos (más de 75 años).

La muestra intencional inicial de la muestra debió ser reorientada durante el último tramo de la investigación en función del surgimiento de nuevos criterios conceptuales que inclinaron la organización de la misma hacia un nuevo formato. En la medida que avanzaban las entrevistas y la construcción de la matriz de datos, quedó en evidencia que era necesaria una nueva redistribución que equilibrara el número de personas mayores que asistían a talleres o cursos que responden a las diversas temáticas de la recreación con variado predominio; esas prevalencias se inscriben en las esferas de interés personal: corporal, social, cognitiva y expresivo-creativo. Se apreció que la elección que hacen los adultos mayores de las temáticas de los talleres recreativos se incluye en las denominadas Áreas Didácticas de la Recreación, toda vez que intentan satisfacer necesidades diversas para distintas personas según sus experiencias y proyectos de vida.

En un comienzo de la investigación sobreabundaron personas entrevistadas que asistían a talleres de estimulación cognitiva o de actividad corporal. Estos datos dejaban al descubierto cierto sesgo hacia unas preferencias en cuanto a la ocupación del tiempo libre organizado, excluyendo temáticas recreativas que otras personas mayores requerían y, si se sostenía la caracterización inicial de la muestra, las voces de estos actores quedaban fuera de la investigación. El modelo de investigación cualitativa resulta lo suficientemente flexible como para adecuar la muestra durante el proceso, ajustándola a los objetivos de la investigación, sin descuidar la teoría ni la realidad explorada, lo cual la hace más atractivo y creativo el proceso sin que el método pierda rigurosidad. En la convicción de enriquecer y profundizar los datos obtenidos, se incluyeron en la muestra de la investigación las

perspectivas y testimonios de personas añosas que asisten a diversos modos y contenidos de la recreación de forma tal que -finalmente- la muestra quedó compuesta del siguiente modo:

Tres hombres y una mujer que asisten a talleres recreativos del Área Con Predominio Intelectual.

Una mujer y un hombre que participan de talleres recreativos del Área Con Predominio Corporal

Un hombre y una mujer que participan de talleres recreativos del Área Con Predominio Expresivo.

Dos mujeres y dos hombres que participan de talleres recreativos del Área Con Predominio Social Personal y/o Comunitario

Se adoptó como estrategia metodológica cualitativa el estudio de casos combinando diversas técnicas: entrevistas en profundidad a informantes clave e historias de vida a los integrantes de la muestra. Ha sido seleccionado el enfoque metodológico cualitativo que permite respetar una “lógica y proceso inductivo (explorar y describir, para luego generar perspectivas teóricas yendo de lo particular a lo general)” (Sampieri et al. 2010, p. 10).

Se apeló al estudio de casos múltiples que favorece conocer y analizar un determinado fenómeno ubicado en tiempo y espacio problematizando la realidad social; este método de investigar es propio de las ciencias sociales, muy frecuentemente utilizado en la antropología y la sociología. Los casos fueron enfocados desde un recorte empírico y conceptual conforme al tema que se pretende estudiar, y se los abordó en profundidad para comprenderlos en su contexto y de modo holístico.

Como diseño de investigación empírica apela a procedimientos deductivos e inductivos posibilitando integrar metodologías de investigación, cuantitativa y cualitativa, optando para esta investigación por las técnicas de entrevista en profundidad y la historia de vida. La pretensión fue explorar y explicar cómo y porqué suceden las cuestiones estudiadas en la complejidad de un contexto determinado. A partir de diferentes instancias de comparación, este método permite extender los resultados empíricos hacia fenómenos

similares y elaborar explicaciones causales “locales” (ibidem, p. 226) de fenómenos específicos en contextos definidos, apelando a la lógica de la replicación y la comparación en otros ámbitos y casos.

Las entrevistas cualitativas son descritas por Taylor & Bogdan (1984) como “no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas” (p. 101), de forma tal que se genere un encuentro cara a cara entre entrevistador y entrevistado/s, en un clima más íntimo, flexible y abierto (King y Horrocks, 2009). Esta técnica sigue el modelo de “una conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas” (Taylor & Bogdan, 1984, p. 20) cuya finalidad es conversar e intercambiar información entre dos personas (o más) y allí lograr una comunicación y la construcción conjunta de significados sobre un tema o acontecimiento (Janesick, 1998). El entrevistador avanza lentamente tratando de establecer rapport con los informantes.

La técnica de la entrevista semi estructurada fue aplicada a informantes claves tales como responsables de instituciones donde se reúnen las personas añosas (centros de jubilados, centros de día. etc.,) y/o a los encargados (profesores, coordinadores, talleristas) de dirigir los encuentros o talleres recreativos destinados a ancianos. La primera finalidad fue ponerlos en conocimiento de la investigación para que faciliten el contacto del investigador con las personas que fueron entrevistadas, validando la seriedad y confiabilidad del entrevistador y su investigación. En segundo término, sirvió para obtener mayor información acerca de la problemática desde su perspectiva como responsables de la actividad.

La Historia De Vida es un método de investigación de corte cualitativo considerado, siguiendo a los autores Mallimaci, F y Giménez Béliveau (2006) como un relato biográfico -completo o parcial- centrado en un sujeto individual quien relata de modo autobiográfico siendo estos los datos primarios. Una historia de vida es “el relato de la vida de una persona, en el contexto determinado en que sus experiencias se desenvuelven, registrado e interpretado por un investigador/a (…) Se centra en un sujeto individual y analiza su

narración sobre sus experiencias vitales" (Mallimaci, y Giménez Béliveau, 2006, p. 178), narrada en primera persona o a través de documentos.

Este método describe puntos cambiantes de una vida individual. Y si bien puede ser interpretada por el investigador es posible enfatizar la voz del entrevistado. Permite comprender la perspectiva que el entrevistado tiene de su propia vida, experiencias o situaciones expresadas en sus propias palabras. Se ha considerado el contexto histórico, sociocultural, político, religioso, simbólico y posición social del entrevistado. La historia de vida permitió acceder a temas y problemáticas de la sociedad en que le tocó vivir, sus familias, grupos sociales, instituciones, etcétera.

Las entrevistas se realizaron en un entorno conocido por el entrevistado (sus domicilios, clubes u organizaciones barriales, espacios públicos abiertos, vía zoom) procurando que se sienta cómodo en "su lugar" y, junto con las garantías de confidencialidad de la información proporcionada, se propició el establecimiento del rapport, y facilitándole expresar "su mundo simbólico (…) en su propio lenguaje y desde su perspectiva" (Taylor & Bogdan, 1984, p. 55). Este encuadre metodológico permitió conocer el ámbito familiar y social en que se desenvuelve cada actor, su modo de vida y su modo de pensar, su interpretación y significación de los hechos que signaron su vida.

En la implementación de este método se pesquisaron los momentos cruciales o epifanías (turning points) que el entrevistado refiere en relación con sus distintas trayectorias vitales: laboral, familiar, estudio, de ocio, etcétera. Se recurrió a la utilización de esta técnica cualitativa pues facilita la comparación de información al interior de cada trayectoria vital de los entrevistados en distintos momentos históricos.

Los datos provistos por cada relato concernientes a diversas fechas y edades del curso de vida fueron contrastados entre sí con el propósito de hallar variaciones en los modos de abordar el empleo del tiempo libre y el impacto que ese empleo generó en la percepción que cada mayor describe sobre la noción de su salud integral personal, en las situaciones actual e históricas. Haciendo énfasis en lo diacrónico de la trayectoria de vida se pretendió hallar continuidad, cambios de dirección, de posición o de grado (Elder, 1994); se

hizo hincapié en la noción de proceso, de forma tal que los datos surgidos se organizaron en una línea de tiempo diacrónica, dado que “los hechos del pasado son relatados en función del presente, y a su vez estos son relacionados con proyectos hacia el futuro” (Mallimaci y Giménez Béliveau. 2006; p. 206).

Se elaboró un cuaderno de anotaciones conocido como bitácora de campo (Sampieri, 2010, p. 380) donde se incluyeron descripciones del ambiente en que se llevaron adelante las entrevistas: mapas, diagramas, fotos, cuadros y esquemas, listados de objetos o artefactos. Así mismo, se anotaron apreciaciones sobre la comunicación corporal de las personas entrevistadas; datos de los referentes o informantes claves, instituciones y talleres a que asisten los entrevistados.

En pleno proceso de realización de las entrevistas, hubo que superar la dificultad que impuso la medida que el Estado Nacional decretó el Aislamiento Social Preventivo Y Obligatorio (ASPO) por Decreto 297/2020 con fecha 19 de marzo de 2020, que limitó grandemente la posibilidad de entrevistar a personas mayores de 60 años de modo presencial por el temor al riesgo que esto suponía, temor expresado por los propios adultos y/o sus familias. Otra limitación seria fue hallar personas mayores que hicieran un uso adecuado y eficaz de nuevas TICS y las plataformas para realizar encuentros virtuales sincrónicos. Pese a todo ello, se instrumentaron estrategias que permitieron realizar las entrevistas restantes e incluso incrementar la muestra inicial.

Se recurrió al uso de plataformas como Zoom o Skype, llamadas telefónicas y entrevistas al aire libre. Cada una de ellas presentaron obstáculos como la precariedad del manejo de la tecnología por parte de los entrevistados o la espera de un clima favorable con temperaturas aceptables para permanecer por espacio de dos horas o más en una plaza. No obstante, se completó el proceso de entrevistas que quedaron registradas en grabaciones de audio o de audio y video.

El método cualitativo apunta a la interpretación de los fenómenos sociales en términos del sentido que los mismos actores les otorgan, y al análisis de los procesos y los significados sociales. Estos no pueden ser rigurosamente examinados o medidos en

términos de cantidad, intensidad o frecuencia. (Denzin y Lincoln, 1994). Para analizar los resultados obtenidos, se apeló al proceso circular, recursivo y recíproco entre los hechos observados, como la expresión oral, escrita y la comunicación no verbal del entrevistado, y su interpretación. Durante el proceso de investigación al analizar los datos, surgieron contenidos reveladores que no fueron contemplados en un inicio (producciones literarias de los entrevistados, por ejemplo). Es por eso que “la recolección de datos y el análisis se realizan al mismo tiempo” (Taylor & Bogdan, 1984, p. 155). En la investigación cualitativa no se procede como en la investigación cuantitativa donde primero se recolectan todos los datos y luego se analizan; “la recolección y el análisis ocurren prácticamente en paralelo” (Sampieri, 2010, p. 439)

Los datos recolectados no aparecieron estructurados: se fueron estructurando y se organizaron las unidades, las categorías, los temas y los patrones. (Willig, 2009) según se recolectaban: el análisis cualitativo es moldeado por los datos. Siguiendo a Patton (1990) podemos considerar a “los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones”

Los temas emergentes fueron codificados y volcados en una matriz de datos hallando relaciones temáticas entre sí. Se realizó un proceso de categorización que permitió reagrupar aquellos conceptos que parecen pertenecer a un mismo fenómeno, entendiendo que toda categoría es un elemento conceptual de la teoría y que una propiedad es un elemento o aspecto conceptual de una categoría.

Siguiendo a Sampieri (2010) se consideró como unidades de análisis a las personas entrevistadas, los significados emitidos por ellas (referentes lingüísticos que utilizan los actores humanos para aludir a la vida social como definiciones, ideologías o estereotipos); sus prácticas (actividad continua, definida por los miembros de un sistema social como rutinaria); episodios (sucesos dramáticos y sobresalientes, no rutinarios); los encuentros (que se den entre dos o más personas de manera presencial); los roles desempeñados dentro de grupos u organizaciones (unidades conscientemente articuladas que definen en lo

social a las personas) y sus grupos de pertenencia y organizaciones; las subculturas, los estilos de vida, etc. (pp. 409 y 410).

A medida que surgieron las unidades de análisis en este primer nivel de estudio, se identificaron las unidades de significado, para luego crear las categorías que las contienen. A cada categoría se le asigna un código, rótulo o etiqueta (Sampieri, 2010, p. 228) Se consideró un segmento de contenido, se analizó y comparó con otro para inducir a una categoría común en la medida que resultan similares en términos de significado y concepto. Si resultaban distintos, se indujo una nueva categoría. Resultó un proceso de "comparación constante" durante el cual se contrastaron todos los segmentos disponibles. De ese modo se otorgó significado a los segmentos para descubrir categorías. Por medio de la inducción analítica se logró contrastar ideas previas, observar, preguntar y volver a cuestionar "hasta que, al final de este proceso continuo, podamos obtener una comprensión profunda del fenómeno" (Oddone, 2006, p. 77). Al decir de Katz (1983) resultó "un método cualitativo riguroso para arribar a un ajuste perfecto entre los datos y las explicaciones de los fenómenos sociales" que permitió vislumbrar el potencial de los resultados obtenidos (Citado en Taylor & Bogdan, 1984, p. 158)

Resultó de sumo interés para esta investigación el análisis comparativo de los temas aportados por los entrevistados que facilitaron la construcción de una línea de tiempo vital de cada actor. En esa línea de vida o biográfica se ubicaron, en un gráfico temporal que abarca desde el nacimiento hasta el día de la entrevista, aquellos hechos relevantes, momentos cruciales o acontecimientos críticos en la vida de los entrevistados. A la vez, se consideró el contexto histórico, político y social en que era narrada la historia de vida de la persona: este énfasis en lo diacrónico permitió dar continuidad y perspectiva del curso de vida. En esa línea de vida se ubicaron los sucesos biográficos en cinco ejes temáticos o trayectorias:

- Eje personal y familiar.
- Eje laboral y retiro.
- Eje estudios y formación académica.

- Eje migraciones.
- Eje empleo del tiempo libre y la recreación.

A la luz de los temas centrales surgidos de las entrevistas, los datos se agruparon del siguiente modo relacional entre sí, bajo los siguientes títulos o etiquetas:

0. Datos socio-demográficos
1. Origen y migraciones
2. Familia
3. Trabajo/ retiro
4. Estudios
4.1. Saberes experienciales (praxis)
5. Vocación
6. Participación política/ gremial/ social
7. Vejez/ prejuicios
7.1 La muerte
8. Ocio
9. Recreación en su vida
10. Recreación -motivación para asistir
11. Recreación -permanencia
12. Recreación -efectos percibidos
13. Recreación -opinión de la familia
14. Recreación -método/ temática
14.1. La coordinación de los talleres
14.2. El grupo de compañeros
15. Recreación -proyectos
16. Redes de contención
17. Infancia
18. Salud física/ social/ intelectual
19. Valores/ creencias / ideario

20. Juegos en etapas anteriores.
21. Espiritualidad/ religión
22. Aburrimiento
23. Economía personal/ familiar actual
23.1. Economía personal/ familiar en el pasado
24. Nostalgia/ reminiscencia
25. Técnica del día de hoy

La información surgida de las entrevistas proveyó frases textuales, ideas personales y contenidos que fueron volcados en una matriz de datos que constituyó un nuevo documento que facilitó el análisis de los datos a través de lecturas horizontales (al interior del relato de un actor), vertical (dentro de un núcleo temático o variable entre varios actores) y/o diagonales (cruzando diferentes actores y distintos núcleos temáticos).

Las entrevistas fueron analizadas a la luz del objetivo de investigación, pero en el tratamiento de los datos se ha dado preeminencia a la voz de los actores. Se recurrió a la construcción de los hallazgos a partir de voces plurales evitando aislar la voz de una sola persona; se apeló a un diseño multivocal o polifonía de texto etnográfico que permitió cruzar referencias, aportes y relatos de diferentes personas (Mallimaci y Giménez Béliveau, 2006. P. 184). La interpretación de los fenómenos sociales pesquisados permitió desagregar en las categorías antes enunciadas respetando el sentido otorgado por los entrevistados y los significados emitidos por ellos. Además de los valiosos hallazgos obtenidos que ilustran la descripción, analíticamente se pudo enfatizar la perspectiva de las personas entrevistadas incorporando a la investigación la comprensión que cada quien tiene de su propia vida y las situaciones vividas en determinado contexto histórico, sociocultural, político y simbólico en que se desarrolló su biografía.

CAPITULO III. Historia Personal y Familiar Relativas al Empleo del Tiempo Libre.

El esquema tripartito de la vida será andamiaje teórico para comprender la relación que cada entrevistado ha establecido con el tiempo libre en las distintas etapas biográficas. En la primera mitad del S XX, las sociedades industriales establecieron una institucionalización del curso de la vida, normativo y estandarizado cronológicamente, que regulaba las biografías personales instalando puntos de referencias universales como marcadores comunes para las transiciones socialmente establecidas (Cavalli, 2007). Coincide con la etapa dominada por el modo de producción conocida como fordismo taylorismo y el advenimiento del Estado benefactor.

En la modernidad, gracias a la organización tripartita del ciclo de la vida, los tiempos sociales son piezas que encajan ordenadamente en el tiempo vital delineando etapas previsibles: la formación, el trabajo y la jubilación. Es un modelo que distribuye roles y estatus a través del pasaje por las diversas instituciones socializadoras: hogar, escuela, trabajo, etc. El trabajo es el gran organizador de la vida personal y familiar pues el tiempo laboral tiene un peso gravitante sobre las demás trayectorias personales y los diversos calendarios biográficos giran alrededor del calendario laboral (Oddone, 2009) en tanto la edad adulta corresponde a la formación de una familia y el trabajo, la etapa de la juventud está destinada a la preparación para el trabajo y la vejez está caracterizada por el retiro laboral.

El modelo ternario se caracteriza por ser lineal, irreversible, segmentado, previsible y monocromo formulando un particular contraste entre el tiempo dominante de las obligaciones y el tiempo libre, como reverso del trabajo.

Este esquema estableció estándares para los hombres, como trabajadores fuera del hogar y proveedores de sus familias, y las mujeres, dedicadas a la tarea hogareña y de cuidado, que eran influidas indirectamente por el modelo tripartito, y de modo directo cuando deciden salir de sus casas para trabajar como se registra en los testimonios que aporta esta investigación. Todos los participantes de la muestra de esta tesis nacieron durante el

período descrito y vieron sus vidas personales, familiares, sociales y laborales condicionadas por el esquema tripartito de la vida.

Como queda explicado, se espera cierta relación sincrónica de los tiempos societales con los distintos calendarios personales: profesional, familiar, educativo, de ocio, etc. Este modelo sugiere que las personas que comparten una misma sociedad durante un período determinado tienden a experimentar trayectorias biográficas similares.

3.1. Las Influencias Recibidas por los Entrevistados.

En este contexto social, a continuación, se analiza la relación mantenida por los integrantes de la muestra con el ocio y el tiempo libre en los primeros años de vida bajo la influencia principal de la vida en el hogar. Se pone el foco en la primera etapa de la biografía correspondiente a la educación ambiental e informal que transcurre tanto en el hogar como el barrio y la influencia de los medios de comunicación: la radio, la prensa escrita, el cine y la televisión.

La familia resulta el primer agente socializador de la persona pues promueve la socialización primaria que ocurre entre la infancia, la niñez y los primeros años de la adolescencia. Según diversos autores (Piaget,1923. Cooley, 1902 entre otros) por medio de la socialización primaria los individuos adquieren las normas culturales, valores, comportamientos y habilidades básicas necesarias para funcionar dentro de una sociedad específica, y sucede a través de la interacción con figuras de autoridad primarias como padres, cuidadores y otros miembros cercanos de la familia. Este proceso permite que cada persona observe e internalice roles sociales, comprenda las expectativas sociales y normativas que guiarán su comportamiento en la sociedad.

De las entrevistas en profundidad realizadas a los actores surge que las vivencias familiares en su infancia influyeron en diversos ámbitos de sus vidas personales. En la medida que recorren sus biografías se destaca que padres, abuelos, tíos y/o hermanos mayores ejercieron como modelos para sus elecciones en diversos ámbitos: el laboral, la participación social y el estudio formal y no formal.

Resulta especialmente interesante para esta investigación valorar el influjo que han recibido en lo relativo a la ocupación del tiempo libre. Los entrevistados apreciaron las actividades de ocupación placentera del ocio que compartieron en familia durante sus infancias y reconocen que ese modo de emplear las actividades del tiempo libre de las generaciones que les antecedieron, los ha marcado al momento de seleccionar a lo largo de su vida y actualmente su estilo de participación social y recreativa: la asistencia al teatro, la lectura de libros, la música -apreciada o ejecutada-; la participación social, política y/o religiosa; la hospitalidad y las casas de puertas abiertas dispuestas a recibir y ayudar, fueron los ejemplos que estas personas rescatan en las entrevistas. Este hallazgo coincide con los resultados exhibidos por Jaime Cuenca y Monteagudo (2013) en su investigación La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia, quienes concluyen que es en la infancia cuando se generan los itinerarios de ocio preferidos y sostenidos a lo largo del curso de la vida en relación a la elección de actividades de tiempo libre.

La totalidad de la muestra reconoce que han recibido en su infancia o adolescencia, un legado de sus familias sobre cómo emplear y qué hacer con su tiempo libre, y se ven impelidos por esa particular influencia a la hora de elegir y seleccionar la ocupación de su tiempo libre a lo largo de su vida y en la actualidad.

Se puede clasificar el tipo de influjo en positivo, negativo o mixto. Se denomina influjo positivo cuando los actores reciben de su entorno familiar aliento, estímulo y recursos para aprovechar y disfrutar de las actividades de ocio, ya sea por medio del ejemplo o por el incentivo a involucrarse en las mismas. Se entiende como influjo negativo cuando no sucedía lo expuesto en el positivo o bien cuando las restricciones eran notables y hoy los actores los recuerdan como una limitación impuesta por la familia. El caso de influjo mixto es cuando la persona estuvo en presencia de estímulos de ambos signos que coexistían y eran provistos, generalmente, por padre y/o madre. Un poco más del 80 por ciento de los entrevistados mencionaron haber recibido influjos positivos sobre los modos y los contenidos de las ocupaciones de ocio, que son conservados en la etapa actual de su vida.

Un pequeño porcentaje identificaron algún influjo negativo, en términos de restricción o control impuesto por alguno de sus progenitores o de ambos. Y en menor medida aun, dos sujetos mencionan haber recibido influjos mixtos -negativos y positivos- a la vez por parte de los progenitores. A continuación, se describe cada grupo según el influjo recibido:

A) Influjo Positivo

En esta categoría se incluyen aquellas personas que reconocen haber recibido influencia positiva –es el grupo mayoritario de la muestra- y tuvieron facilitado su ingreso o permanencia en las actividades de recreación en su vida adulta. Se aprecia a lo largo de sus historias de vida un continuum de actividades elegidas a partir de ese estímulo, o bien han tenido una respuesta reactiva ante las limitaciones vividas en etapas de la infancia, adolescencia o adultez, que fueron puntos de inflexión (Lalive d´Epinay, 2011) según la teoría del curso de la vida.

De este grupo se puede recogen los testimonios de Eduardo, Mirta, Juan y Luisa que recibieron influencias en el aspecto cultural y artístico. Juan reconoce un gran aporte de su madre al momento de formar su gusto por la escritura y la lectura

> mi mamá después de almorzar subía a la terraza y leía novelas en voz alta porque yo estaba al lado de ella, ahí fue mi primera inquietud por la literatura. Leía novelas de Víctor Hugo: El hombre que ríe, Los miserables. Mi mamá me llamaba ‘el hombre quieto’ porque un chico de ocho años que estaba quieto escuchándola a ella le llamaba la atención.

O, los padres de Mirta, que siendo extranjeros

> estaban suscriptos a dos diarios de la colectividad judía que traían libros de cultura universal: mi papá leyó mucho en idish estos autores, y, además, eran abonados al teatro IFT donde iban a ver buen teatro. A mí me llevaban a ver la Brujas de Salem… Nos llevaron al museo y a ver zarzuelas al teatro Avenida o a Parque centenario… en casa se escuchaba mucha música clásica en Radio del Estado. Me queda a mí de enseñanza: que la cultura no estaba solamente en los libros, sino que uno lo podía incorporar desde otros lugares.

Todos evocan la presencia de la música en el hogar, Mirta recuerda que su mamá "cantaba para nosotros y el problema es que ella cantaba bien y nadie más porque todos desafinábamos (risas)". Eduardo menciona a su "hermano fallecido, era violinista, tocaba en conjuntos folclóricos. Mi hermana vive y es pianista, … mi mamá lavaba la ropa en el patio cantaba las canciones de Miguel de Molina." O, Luisa que evoca a su madre "siempre cantando por la casa. Por eso yo siempre ando cantando, voy por las calle y canto".

Eduardo, Inés, Mirta, Luisa y Pedro reconocen haber recibido influencias de sus mayores cercanos y el entorno barrial en cuanto a la sociabilización, lugar de privilegio para que las familias desarrollaran sus actividades de ocio sin distinción de generaciones.

Cita Inés, entre sonrisas, que

> después del colegio cuando ya los padres venían de trabajar se sentaban en la parecita [1] de la calle: no había rejas. Mi papá decía 'vamos a hacer parecita'… En esa parecita de la casa de mi hermana se sentaban mi papá, el vecino de al lado, mi cuñado, la tía de la otra nena. Se sentaban todos ahí y charlaban, eventualmente tomaban mate, pero el mate venía de adentro. O sea, no es que ellos salían con la pava y tomaban mate; y los nenes de esas casas jugaban en la vereda.

Mirta recuerda que durante la primaria se hacían encuentros intergeneracionales en la vereda "yo a la tarde salía a jugar con los chicos del barrio, al lado de mi casa vivía una familia grande donde había 4 o 5 chicas, los muchachos y las chicas se vestían como los personajes de Divito." El padre de Luisa "todas las noches después de cenar, se tomaba su trago de lo que fuere y se jugaba un partido de bochas o de mus… debajo de la tribuna de la cancha de Banfield". Para Pedro el club y sus alrededores fueron lugares de aprendizajes informales y espontáneos. luego de almorzar y hacer los deberes

> mi viejo me decía… 'anda a la cancha'. La cancha de Lanús fue mi escuela, fue el complemento de mi escuela. Todo lo que aprendí, lo aprendí en la cancha de Lanús,

[1] Refiere por 'parecita' a una pared de baja altura (aproximadamente 60 cm.) que se encuentra en la línea municipal/oficial separando la acera del terreno de la vivienda.

> no en la cancha de futbol en sí, sino alrededor: ahí fumé mi primer cigarrillo, yo vivía ahí adentro, salía de la escuela y me iba para ahí.

Eduardo tuvo en la peluquería que su padre atendía en Barracas un terreno fértil para apreciar una sociedad argentina integrada por la mayor diversidad que estimuló su gran capacidad social como adulto. Allí "podía escuchar conversaciones de los clientes desde colectiveros, hasta obreros y personal jerárquico de la Fabrica Argentina de Alpargatas...En mi barrio había una comunidad sefaradí muy importante y una comunidad árabe muy importante; conviví con turcos y armenios"

B) Influjo Negativo

Otro tipo de influencia familiar que se destaca en algunos miembros de la muestra es la falta de acceso o la escasa posibilidad de disfrutar el tiempo libre de obligaciones ya sea dentro o fuera del hogar, en el entorno del barrio. En estos actores se aprecia la necesidad de aprender o reaprender a incluirse en actividades de recreación en la vida adulta y han tenido que realizar algún tipo de operación para lograrlo. Con distintos entornos familiares, Moisés, Marta y Marcos muestran infancias y adolescencias solitarias con poco despliegue de ocio.

En el caso de Moisés no tenía permiso para compartir con pares de edad:

> tenía pocos amigos, porque mis padres no me dejaron… Hay que comprender que ellos venían de los pogroms de Rusia y tenían miedo: 'Este porque no es judío, aquel porque es comunista'… Yo tuve un solo amigo: lo conocí después de la infancia.

La primera infancia de Marta fue algo aislada, rememora que no tenía hermanos y ambos padres trabajaban mucho. Para no quedarse sola en su casa y poder ver a su única amiga, siempre quería ir a la escuela y

> cuando llovía mi mamá me decía: 'no vayas, quédate'. Y yo quería ir al colegio así que me ponían las botas y me llevaban. Ahora me doy cuenta que, como estaba muy sola, yo quería ir a la escuela para encontrarme con mi amiga y lo disfrutaba mucho.

Durante su preadolescencia tuvo que asumir un rol maternante en relación con sus hermanos menores:

> más que jugar con mis hermanos, los criaba porque a mi segundo hermano le llevo nueve años, entonces como mi mamá trabajaba y yo lo cuidaba…ocupaba el rol de mamá. Eran para mí unos muñecos y los vestía les lavaba la ropita, jugaba con ellos... Era una colaboradora obligada de mi mamá (risas) pero no me molestaba porque me gustaba. Pero ahora, a la distancia lo veo y digo ¡NO!

Y en la adolescencia también pasó una enorme cantidad de tiempo sola, tal vez producto de cierto abandono por parte de la madre y su nueva pareja. Y agrega “me gustaba mucho la música: tenía una guitarra empecé estudiar música. En algún momento quise cantar y fui a vocalizar.” Se aprecia una gran actividad en esta etapa de su biografía y se presume que intentaban mitigar la soledad que vivía en su entorno familiar, a través de un activismo sin guía externa.

Marcos remarca que con sus hermanos “había mucha diferencia de edad… de muy chiquitos no tengo noticias de que hayamos jugado juntos”. Se podría inferir una infancia casi negada en tanto que solitaria. En estos dos últimos casos casi no hay registro de juego infantil.

C) Influjo Mixto.

Dentro de la muestra se han detectado personas que recibieron estímulos y facilidades para ocupar su tiempo libre a la vez que vivieron algún tipo de limitación.

Nelly tuvo una doble influencia de sus padres, pero de signo dispar. Su padre la condicionaba en el disfrute del tiempo liberado a la vez que debilitaba su autoestima:

> él me decía cada vez que había que pagar un examen ‘Yo lo pago y vos podés seguir el año que viene. Si yo no pago, vos no seguirías piano’. O sea que mi papá era un poco frustrante o castrante como quiera llamarle. Y me dejó marcado eso: el yo no puedo, el ‘si yo no me hubiera ocupado vos no llegabas a nada. ¡vos no! ¡vos no!’.

En cambio, recibió de su madre el estímulo positivo para el disfrute de la actividad deportiva, el arte y el desarrollo de la confianza en el otro (la madre como sostén) y la autovaloración. Recuerda las épocas estivales cuando

> nos llevaba al balneario municipal, en la costanera donde está el monumento a Lola Mora, en Costanera Sur… Ahí aprendí a nadar con mi mamá: tirándome de la escollera y que no tenga miedo que mi mamá me estaba esperando: yo estiraba las manos con la cabeza abajo del agua y mi mamá me agarraba y me sacaba, hasta que aprendí a salir sola. Y mi hermano también.

Otra situación influyente es cuando su madre, lavando la ropa a mano en el piletón del conventillo, cantaba canciones de su Rusia natal mientras ella colaboraba en las tareas del hogar. Recuerda a su madre como una "ama de casa, prolijísima, correctísima, limpia, muy tejedora. Ella siempre era reservada, trataba de concordar con todos" Ante el sometimiento a esta doble influencia de signo impar, Nelly elije el modelo materno cuando en la actualidad decide coordinar el grupo de tejedoras voluntarias de AMIA, siguiendo patrones aprendidos de su madre.

Por un lado, Teté describe un ámbito familiar muy estimulante en su infancia y evoca que sus padres

> leían muchísimo los dos, en mi familia se leía mucho, incluso mis tíos. A mí me gustaba mucho la música, mi mamá había cantado en un coro, los tíos -hermanos de mi mamá- tocaban de oído el piano, cantaban, alguno cantó por radio. En las reuniones familiares tocaban y cantaban; mi mamá cantaba tangos…éramos abonados del Círculo en Rosario: ahí escuché a varios artistas internacionales.

Por otro lado, surgen algunos recuerdos de restricciones para su mamá que "cantó un tango en la radio y la eligieron para cantar un tango en una película, cantaba bien y además era hermosísima pero mi papá no la dejó." Ella misma tuvo su tiempo libre orientado por permisos y restricciones parentales. Tenía prohibido confraternizar con pares y eso hacía que se dirigiera hacia un solo tipo de actividades de ocio: la música, el cine y la lectura, que permanecen intactas hasta hoy: "Leía muchísimo, porque mi vieja no nos

dejaba salir, ella no quería que tuviéramos amigos. Yo no fui jamás a un baile". Si bien la literatura y la música eran permitidas -actividades eminentemente individuales y solitarias- eran a la vez el salvoconducto para aliviar las tensiones que provocaban el impedimento para ejercer la socialización.

3.2. La Radio como Aglutinadora del Tiempo Libre Familiar

Al analizar las entrevistas realizadas, se puede inferir que la radio, el cine y el periódico escrito -en ese orden - fueron grandes incentivos de ocio que recibieron los entrevistados durante su infancia y adolescencia en el ámbito familiar.

Se pudo agrupar la presencia de los medios en los ámbitos familiares según dos criterios: por reiteración de mención en las entrevistas -saturación de datos- y por la edad de los actores, criterios que, inevitablemente, se entrecruzan merced a la evolución tecnológica que permitió la paulatina aparición de cada medio y el acceso a los mismos según posibilidades económicas.

La radio tiene preeminencia en las entrevistas y es mencionada por todos los entrevistados sin distingo de edad con excepción de Moisés -el más añoso de la muestra- quien recuerda que en su infancia "no había radio, recién empezaba haber radio. Televisión ni qué hablar." En un segundo orden, los entrevistados mencionan al diario en soporte papel como un medio de comunicación habitual. Mientras que el cine es citado casi con la misma frecuencia que la televisión: de aparición mucho más tardía que la radio y el cine -en octubre de 1951- la televisión es mencionada escasamente en los relatos, siendo los menores de 75 años los que más la mencionan.

La radio resultó para toda la población un acceso sencillo y eficaz a la información y la cultura, colaborando a constituir la subjetividad de los entrevistados y que luego orientó a lo largo de la vida sus modos de aproximación y uso del tiempo libre. Para el periodo que va entre 1920 y 1950 este medio de comunicación era la forma casi exclusiva para conocer las noticias del mundo y, a la vez, era una gran difusora de la cultura en diversos formatos: radio-teatros, conciertos, novelas, transmisión de deportes, etc. En 1924 la tecnología logra reemplazar los auriculares por el parlante y la radio puede ser escuchada en grupos en los

cafés, en las oficinas, en los clubes de barrio y especialmente en las casas en donde los receptores, un poco por sus dimensiones- que ya empiezan a funcionar a válvulas- y otro poco por la importancia del mensaje, ocupan el centro de las habitaciones. A partir del año 1929 la legislación laboral reglamenta una jornada laboral de ocho horas y los adultos disponen de un incipiente tiempo libre que se goza junto a la familia en torno de la radio, que ocupaba un lugar central en la casa como el comedor o la cocina: la gente se sienta a escuchar radio que es ofrecida como 'el goce para toda la familia'. En la década del 50 -la mitad de la muestra nació en la década de 1930- la radio ya era portable y ocupa un lugar preminente en los hogares argentinos. Ernesto Goldar, revela que la radio era el

> centro emisor al que todos atienden y respetan. La radio está ubicada estratégicamente en la cocina, sobre una mesa, en una repisa o en un banquito. En las noches de invierno se la lleva junto a la cama, en el verano se la saca al patio y en las fiestas sale a la vereda a meter sonido en los bailes. (Ulanovsky, Merkin, 1995, p. 193)

La radio, como elemento cultural, es el fenómeno por excelencia que nucleó a la familia en los momentos de ocio, resulta un acompañante permanente y preexistente a los actores. Como recuerda Merkin (1995) "cuando nací, la radio ya estaba instalada en mi casa, y siempre estuvo allí" (p. 6). Nucleaba a las familias con gesto casi ritual y Eduardo recuerda que la noche era un momento para

> escuchar la radio- cuando no estaba la televisión- en familia los sábados a la noche, escuchar una pelea: la pelea de los sábados a la noche ¡increíble! Tomando mate en la cocina, mientras yo jugaba con los autitos en el piso, estaban mi papá, mi mamá y estaba la pelea. Y escuchar la radio con ellos, escuchar las obras de teatro que se transmitían con Tincho Zabala y Marianito Bauza en el teatro Marconi, eran obras populares, muy "grasas" (sonrisas).

Esa costumbre familiar luego se transforma en hábito individual cuando "yo, al escuchar de niño -aun con la Spica- los partidos de futbol, pero además escuchar

programas nocturnos, que no había muchos. Había uno que se llamaba la Revista Bedford, La Peña del camionero."

Ulanovsky y Merkin, autores del libro Días de radio (1995) son periodistas e investigadores de los medios de comunicación de Argentina, que nacieron en 1943 y 1947 respectivamente, por lo tanto, resultan contemporáneos de los integrantes de la muestra. Ulanovsky relata en la introducción del libro:

> Si la infancia es la patria del hombre, para mí la radio es una especie de memoria original, nutricia y constitutiva de mi identidad, armada sonido a sonido, llena de voces que no me abandonan y que tienen un espacio enorme y un sentido distintivo en la gestación de mis gustos y de mi cultura… A ninguna de aquellas palabras y efectos se las llevó el viento del olvido. Están aquí. Adentro mío. (p. 7)

Mirta cuenta que además de las lecturas de obras clásicas y las visitas a los teatros junto a sus padres,

> la radio también ayudaba, yo escuchaba religiosamente a Sandokán, a Tarzán. Estoy hablando de los años '50. Como un detalle adicional, Oscar Rovito que hacía de Tarzanito vivía en la esquina de mi casa. Entonces lo veíamos todos los días cuando se iba con su papá a la radio (sonrisas)

La gran mayoría de los actores hacen referencias casi constantes al hecho formativo que resultó escuchar la radio en su infancia -y hasta el día de la entrevista- tanto en el aspecto cultural y artístico como en la vida en general. En el testimonio de la autora de teleteatros Nelly Fernández Tiscornia, cuya familia no era acomodada económicamente, declara que "llegar al libro era un gran sacrificio. Así que todo se aprendía por la radio. Yo escuchaba el radioteatro con mi tía, en la cocina" (Ulanovsky, Merkin, 1995. p. 67). Es el mismo caso de Carlos cuando recuerda que "leí muchísimo, en esa época no había televisión escuchábamos novelas por la radio."

Antonio Carrizo, famoso locutor de radio nacido en el año 1926 menciona a la radio como una

> presencia ineludible en nuestras vidas y se cuestiona: '¿Qué mirábamos cuando escuchábamos radio a la noche? A veces nos mirábamos entre nosotros, otros se ocupaban de cosas varias como tejer, otros no miraban nada: en realidad, nos mirábamos a nosotros mismos. (Ulanovsky, Merkin, 1995. p.110)

Se puede interpretar que la radio era un espejo personal, constitutivo para las personas que nucleaba. Como recuerda Nelly a su familia en pleno escuchando la radio ya que "todas las noches había muchos actores cómicos, Tato Bores tenía una noche, Tatín que era Tato Cifuentes, el chileno; Pinocho …"

Para los menores de 75 años el cine y la TV se destacan como la influencia más fuerte luego de la radio. De acceso condicionado por el factor económico, dejaron su impronta hasta el presente en aquellos actores que mencionan al cine como actividad más o menos habitual junto a su familia y se aprecia continuidad a lo largo del curso de sus vidas. Nelly reconoce "que mi mamá … era una cinéfila y nos transmitió eso a nosotros." Actualmente sigue amando el cine "¡como loca! Ahora soy adicta al 'chupete electrónico' para darme ese gustazo".

Para Teté fue su familia la que la inició en el gusto por los filmes desde muy temprano

> al cine empecé a ir a partir de los 8 años, los sábados iba con él <su padre> y los domingos con Isabel <su hermana> y los muchachos. Y por ahí, los miércoles me dejaban e iba con mami, que daban 3 películas en el cine Rivadavia, un cine de barrio y ahí me dejaban ir sola.

Rememora que no la dejaban ir a bailes "pero sí al cine ¡al cine a muerte! por eso soy cinéfila como loca, todo eso en Rosario."

Otra influencia familiar que reconoce Eduardo es el cine y la tv: "la película la Marca del Zorro, de Tyrone Power que es del año '40" esa película la vi con mis padres en televisión y la vimos un montón de veces."

Todos concurrían con frecuencia en compañía de su padre, madre o hermano, y en la actualidad se reconocen grandes consumidores de películas por TV y streaming. La nota

saliente y coincidente en todos estos testimonios es el disfrute de compartir esos momentos. Los hábitos y preferencias culturales de los actores de esta investigación coinciden con los resultados que arroja la Encuesta nacional de consumos culturales (2023) que destaca que el consumo de radio llega hasta el 80% de los mayores de 50 años (pp. 13-14). Y resulta casi universal en la franja etaria de 65 y más años el consumo de televisión, llegando al 98% de ese grupo poblacional (p. 8).

En principio se concluye, junto con Jaime Cuenca y Monteagudo (2013) que las elecciones actuales de los actores en relación a los contenidos y los modos de hacer uso de su tiempo libre tienen directa relación con los itinerarios generados en la infancia al amparo de las influencias familiares, tanto en las actividades de recreación con predominio artístico y cultural como la apreciación del cine, la literatura y la actividad social y deportiva.

Se señala que los actores que se vieron estimulados por influjos positivos -incluso influjo mixto- de sus familiares, lograron sostener a lo largo de su biografía actividades de recreación. Aquellos que por diversos motivos debieron interrumpir en la vida adulta esas actividades, pero recibieron influjo positivo o mixto, se incluyeron con mayor facilidad en diversas propuestas recreativas en la vejez y quienes tuvieron influjo negativo o relativos impedimentos para acceder al uso del tiempo libre vieron dificultada su inclusión en actividades de ocio.

Se subraya el valor de la familia como red de apoyo para los actores, red que implica un grupo de personas adultas cercanas, familiares principalmente, que tienen la capacidad de brindar apoyo y orientación en diversos aspectos: emocional, social y en el disfrute del ocio. Según Oddone (1991) la familia y el barrio resultan una red de apoyo y reciprocidad “que cumplen funciones de seguridad social y protección” (p. 53). Siguiendo a Ruiz Ordoñez (2004) se sostiene que en la red familiar “se produce la transmisión de valores, emociones, afectos, pensamientos, creencias, actitudes, usos, costumbres, tradiciones” que incluye una matriz para el abordaje de la ocupación del tiempo libre. Es en la familia donde cada sujeto empieza a desarrollar la subjetividad y la personalidad, dirá la autora que “en la familia aprendemos a SER, a ser persona, a ser humano” (p. 4), es en la familia donde las

personas han elaborado modos y estrategias para abordar su recreación. Aquellos actores que no tuvieron ese estimulo positivo, debieron realizar algún tipo de adecuación a la nueva situación muchas veces a partir de un evento personal que ofició como punto de inflexión en su vida, tal el caso de la separación en Mirta o la viudez para Marcos o Nelly.

Se concluye también que la radio-por encima de otros medios de comunicación- tuvo funciones socializadora e integradora para los inmigrantes como algunos de los entrevistados o sus padres. Como lo recuerda el cantante Ben Molar, hijo de polacos nacido en 1915, en una anécdota de su infancia más temprana:

> la radio, para todos ellos fue un cable a tierra poderoso y su posibilidad de adaptación. Mis viejos, rápidamente, antes de hablar bien castellano, tomaban mate y cantaban tangos. La radio les ayudó a entender mejor este país y a adaptarse con más facilidad (Ulanovsky y Merkin, 1995, p. 43)

como resulta en los casos de Moisés, Francisco y Mirta, tanto para sus padres como para ellos mismos. La radio les acercaba la cultura de la ciudad que era diferente de la que portaban los mayores inmigrados.

Por último, se concluye que la radio sirvió para difundir variedad de géneros artísticos que moldearon los gustos personales que permanecen hasta la actualidad influyendo en el modo de acercamiento a las actividades de recreación.

3.3. Relación entre Trabajo y Empleo del Tiempo Libre a lo Largo De La Vida: la Adultez y la Jubilación.

"Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones." *Sócrates (469-399 a. de C.)*

3.3.1. El trabajo lo es todo.

Siguiendo el modelo tripartito de la vida -descrito anteriormente- se analizará bajo este subtitulo cuál es la relación que los actores han mantenido con el trabajo a largo de su biografía. Se destaca que la etapa de vida que los entrevistados han dedicado al trabajo coincide -generacionalmente- con el momento histórico de la sociedad donde el trabajo regulado oficiaba de fuerte organizador del tiempo personal, sea este remunerado o no,

fuera del hogar o dentro del mismo: el ritmo de la vida familiar respondía a las exigencias del mundo laboral. En algún momento de su relato cada entrevistado destaca el papel que jugó en su vida el trabajo formal y dentro del hogar, descollando en la mayoría de los casos una sobrevaloración positiva del sustento económico y la dedicación que esto suponía. La consagración casi exclusiva al trabajo responde a la ética del trabajo imperante en la primera mitad del S XX, cuando los integrantes de esta muestra eran adultos. Siguiendo a Ekerdt (1998) “la ética del trabajo sostiene que la laboriosidad y autosuficiencia son virtudes” (p. 343) a cultivar por las personas adultas; cada actor relata, de un modo personal, cómo ha sido ese vínculo con el trabajo y con el dinero que le reportaba. En general invocan al trabajo como un elemento dignificante que conlleva el auto respeto de la persona, a partir de una base moral que esgrime orgullosamente la laboriosidad, la diligencia, la autoconfianza en contra de la pereza, demostrando la capacidad para postergar la satisfacción, de igual modo que sostiene Ekerdt (1998) cuando describe el conjunto de rasgos y hábitos que pondera la ética del trabajo. De alguna manera, el modo en que han afrontado las obligaciones laborales en este momento de sus vidas influyó en la forma en que abordaron su actividad en el tiempo liberado de obligaciones durante su adultez y cómo van a planificar y desarrollarla luego del retiro laboral. Es por eso que se expone un breve análisis de sus trayectorias laborales

Las Trayectorias Laborales

Al analizar el tiempo dedicado a la ocupación central del segundo estadio del modelo-el trabajo- se comprueba que todos los actores registran una amplia trayectoria laboral, con un mínimo de 40 años (Teté) y un máximo de 85 años (Moisés). La mitad de la muestra registran trayectorias laborales extensas, con un ingreso prematuro al mundo laboral (entre los 13 y 15 años) y una jubilación que oscila entre los 60 y los 98 años. En el caso de Marta, comienza a trabajar a los 15 como mesera en un restaurante de su familia en Córdoba y al día de la entrevista, aunque jubilada, conserva algunas horas de trabajo semanal como médica laboral. Otro ejemplo es Moisés quien “trabajaba desde los 12 o 13 años, vendiendo tacos de goma para zapatos, iba caminando por la calle con una valijita, y

así empecé” abandonando el estudio. En ese periodo histórico los padres indicaban a sus hijos que debían optar entre “estudiar o trabajar. En realidad, estudiar no me gustaba mucho, es decir, no me daba cuenta de lo que era estudiar.” La actividad laboral ocupó gran parte de su vida “trabajé hasta el año pasado, hasta los 96 años (duda) no, hasta los 98 años trabajé. Ahora, no supe hacer plata.” Inés comenzó a los 14 años dando clases particulares en su casa y desarrolló una extensa trayectoria docente, pero reflexiona con un sentimiento agridulce: “toda esa vida en la docencia se esfumó y ¡ya está! Ahora estoy en otro lugar”, aludiendo a la pérdida de su rol e identidad laboral tras retirarse, traducido en un sentimiento de anonimato y pérdida de conexión con su identidad profesional. Por su parte, Pedro empezó a trabajar “a los 16 años en una tornería y un año más tarde ingresé a Entel” donde trabajó intensamente hasta retirarse. De "joven tuve un periodo en el que no tuve tiempo para nada, trabajaba de lunes a domingo, 10 o 12 horas por día. Sábado y domingo también” pues, en simultaneo, era árbitro de fútbol y debía viajar a diversas ciudades y pueblos de la provincia, sacrificando su descanso y la relación familiar: "eso duró veinte años." Su dedicación a trabajos que lo alejaban geográficamente de su familia respondía principalmente a razones económicas:

> yo lo hacía por la guita, ¡era la guita más fácil! Con cuatro domingos que viajaba, ganaba prácticamente lo mismo que trabajando toda la semana para Entel… trabajé por todo el país y me ha tocado estar treinta días afuera de mi casa.

Tan intensa dedicación al trabajo durante muchos años facilitó a Pedro, tras jubilarse joven, disfrutar de una vida con sus necesidades básicas cubiertas (casa, auto, viajes) y la libertad de disfrutar del tiempo libre junto a su esposa dedicando tiempo a la recreación y al cuidado de sus nietas. Esta actitud de Pedro encuentra su coincidencia con las funciones de la ética de la ocupación descritas por Ekerdt (1998). Esta ética permite definir el rol del jubilado y, al mismo tiempo, lo protege de la condena social al legitimar el ocio del retiro, ya que no tener la “obligación de trabajar es una característica anómala de la vida adulta” (p. 345). Pedro agrega que, “faltando cinco años para jubilarme aflojé, seguía trabajando mucho, pero con más libertades: trabajaba un día entero, pero al otro día no trabajaba, ya

era distinto.” En esta declaración se presume la intencionalidad de adaptarse al tiempo venidero del retiro laboral, intentando “lograr una suave transición entre el trabajo y la jubilación” (Ekerdt, p. 344) transición que facilita el pasaje de un estado a otro dentro del curso de vida de las personas. El autor dirá que la ideología de la jubilación permite legitimar “el derecho a percibir un haber sin trabajar”.

La otra mitad de los entrevistados exponen trayectorias laborales más cortas, con un ingreso al mundo laboral entre los 18 y 21 años de edad, y retirándose según la edad establecida por la ley laboral argentina: 60 años para las mujeres y 65 para los hombres. A modo de ejemplo, se describe la experiencia de Juan, quien se emplea como técnico químico y, al mismo tiempo, actuaba en la dirigencia sindical y gremial que lo condujo hasta una diputación nacional por Jujuy. Hasta los 23 años le interesaba mucho el dinero y tenía variadas labores: técnico químico, jefe de preceptores de una escuela secundaria en Jujuy y vendedor en grandes loteos, “de manera que gané mucho dinero”. En 1970, siendo secretario general de la Asociación jujeña de empleados y obreros provinciales, se involucra en las protestas y decide realizar un ayuno. Esa experiencia, a sus 23 años resulta un punto de inflexión pues “no creía en la necesidad de atarme al dinero, así que acepté y seguí adelante.” Afirma que “empecé a abandonar la venta de lotes. Mi mamá se quejaba porque yo dejaba de ganar ese dinero, pero yo venía de una primera etapa de conversión al cristianismo entonces venía con toda la fuerza”. Al momento de la entrevista conserva alguna actividad política que refleja su pasión personal sin retribución. Cobra su jubilación como técnico químico pues “nunca cobré como diputado jubilado.”

Teté se desempeñó por más de treinta años como escribana y abogada, con un buen pasar económico, pero con dificultades para administrar el dinero: “para mí el problema del dinero es muy terrible; a mí me daba vergüenza cobrar… las facturas siempre me parecían mucho, trabajaba gratis muchísimo” pero “nunca había dejado de pagar”. Debió retirarse abruptamente

> en el 2001; ahí es donde perdí todo porque hice de esas cosas que sabía que no tenía que hacer, pero hice: hacer hipotecas ¡y se pagaba todo con plata mía! Hasta

> que llegué un momento que colapsé y ahí me di cuenta que ya no había más plata para pagar. Ahí dije 'yo no afronto, yo me muero y mala suerte. ¡Ya está!' Cuando me di cuenta programé todo, todo, todo e intenté suicidarme… ¡lo programé perfecto! me despedí de los amigos que yo quería, fui a ver a mi vieja, saqué un montón de cosas que no quería que encontrara nadie, y como digo yo: ¡no hay nada peor que un suicida frustrado! Porque fue la segunda ¡eh!

Francisco ingresa al mercado laboral con 16 años se jubila a los 53 años. Expresa su opinión personal respecto de su dedicación al trabajo

> depende de cada uno, según el objetivo que tenga en su vida: si uno aspira a tener plata, pone un negocio, hace negocios. Yo nunca tuve ese objetivo de tener plata, mucha plata, ¡para nada! Entonces, yo fui viviendo de acuerdo a las condiciones que se daban en el mundo, en nuestro país, en nuestra localidad. Sin grandes objetivos de conseguir nada especial en lo económico. Siempre he vivido del sueldo de obrero, sí: he vivido bien.

Finalmente, dentro de la muestra, se detectan tres mujeres que debieron abandonar su trayectoria laboral por un periodo para dedicarse al trabajo hogareño. La estructura de pensamiento imperante en esa época impulsaba al hombre a desempeñar el rol de proveedor de bienes materiales para la familia, entonces no resulta casual que las mujeres, en acuerdo con sus cónyuges o no, se ocupen de las tareas domésticas. A modo de ejemplo se expone la vivencia de Nelly, que tuvo varios trabajos. De joven "trabajé en Villa Lynch en una escuela de la colectividad <judía> como profesora de música. Luego en Olivos en una lencería; finalmente, en una sedería hasta que me caso a los 24 años" y deja de trabajar. Durante su matrimonio acompañó a su marido en varios emprendimientos, alternando con periodos dedicados a la tarea hogareña. Por necesidades económicas en el hogar, y "para subsistir mal", debió trabajar como baby sitter, vender galletitas, tortas caseras o mochilas escolares. Cuando su "marido se enfermó mal, había que internarlo cada dos por tres hasta que el tema ya no daba para más y tuvimos que cerrar el negocio." Enviuda luego de cuidarlo por un periodo y debe trabajar hasta los 65 años de edad. Pese a realizar terapia

psicológica, destaca que “nunca podía llegar al tema que me preocupaba, que es que yo siempre le tengo miedo al manejo del dinero”.

3.3.2. La Relación entre el Trabajo y el Tiempo Libre.

Puede observarse que todas las personas entrevistadas estuvieron expuestas al influjo de algún tipo de actividad familiar, barrial y/o personal de ocio durante su crianza y de su educación formal. Algunos actores tuvieron dedicación exclusiva a las actividades recreativas, sociales, deportivas o culturales, y son momentos recordados por los entrevistados con gran placer en la entrevista, abundando en detalles y anécdotas.

En cambio, durante la etapa dedicada al trabajo (dentro o fuera del hogar) las estrategias variaron de persona en persona para responder a las exigencias laborales. Algunos entrevistados debieron ajustarse y dedicarse exclusivamente al trabajo abandonando por completo -o casi- las actividades placenteras de tiempo libre. Otras personas lograron compatibilizar los intereses personales por el empleo del tiempo libre y las necesidades del sustento personal y familiar.

Grupo 1: Trabajo versus Tiempo Libre.

En este grupo figuran las personas que debieron suspender y/o reducir considerablemente su participación en actividades socio-recreativas por carecer de tiempo liberado de obligaciones como consecuencia de una actividad laboral y los requerimientos familiares. Resultan más del 60 por ciento de la muestra.

Nelly, Luisa y Mirta comparten experiencias en cuanto a la dedicación al tiempo libre en la adultez. Todas trabajaron hasta que decidieron ocuparse de las tareas hogareñas como se ha descripto, obligaciones que las alejan del disfrutar del ocio. Por ejemplo, Mirta reconoce que, pese a intentar en varias oportunidades estudiar, surgieron obligaciones que le limitaban el tiempo de vida “mientras estuve en acción, trabajando, casada, enamorada, con hijos, etcétera, creo que no hubo tiempo para todo eso”, refiriéndose a su desarrollo personal. Nelly confiesa que “mientras atendía a mi mamá, mi familia y mi marido no tuve tiempo para mí: ¡ni se me hubiera ocurrido! ¿a hacer qué?” El caso de Luisa (Coca) difiere un poco de los anteriores pues durante el primer matrimonio y luego de tener su segundo

hijo deja de trabajar formalmente para recuperar algo de las actividades de ocio y “me dediqué a mis hijos 15 años, a mi hogar, me gustaba tocar la guitarra, iba a hacer gimnasia, yoga. Claro, no trabajando era otra cosa”. Con la segunda pareja vuelve a trabajar y le resultó difícil sostener la lectura cotidiana “yo lo tenía como guardado por el trabajo, la ocupación, no me daba el tiempo para leer. La verdad que llegaba muy cansada de trabajar.” Para poder conciliar trabajo y tiempo libre condicionó a su empleador para que la llevara en auto hasta la pileta por las noches una vez terminada la jornada laboral “quería continuar con mis actividades, pero el trabajo me absorbía”; se interpreta en esta negociación su apelación a la defensa del derecho a su tiempo libre junto a la necesidad de trabajo.

Teté, Carlos, Marta y Pedro trabajaron mucho en su adultez y se esforzaban por conciliar obligaciones laborales con la vida familiar. Carlos recuerda placenteramente que iban al club en familia, pero “el trabajo nuestro <en Prefectura> es un poco sacrificado por el horario. A veces teníamos acuartelamiento, a veces alejados de casa” por semanas. Marta, enajenada por conseguir dinero, reconoce que “¿Tiempo libre? ¡Nada! Y además tenía novio y él me bancaba, pero la verdad la pasé mal… quería estudiar, quería recibirme y no podía largar Fargo”. La maternidad fue la excusa para complementar la actividad social y deportiva de su hijo con la suya y su esposo: “armamos un grupo de ocho padres <del jardín de infantes y la escuela> y hacíamos toda una cuestión social con los chicos. En las vacaciones de invierno íbamos juntos al cine, al teatro, a la granja”. Teté confiesa que, durante la etapa de crianza de sus hijos y el trabajo, apenas logra sostener la lectura “leía en el colectivo, iba a las escrituras con los libros y como yo siempre llegaba antes, siempre leía… a la noche leía” y “los sábados había que llevar a los chicos a alguna cosa, ¡cuando tenés chicos ya es más difícil!” El ejemplo de este grupo es la vivencia de Carlos, quien apenas podía mantener una actividad recreativa con regularidad semanal: “era bravo… generalmente la tenía el sábado. Yo iba al club a jugar al futbol, mientras las chicas iban a patín”. Esto ejemplo supone el aprovechamiento de las obligaciones familiares para ‘hacer lugar’ y satisfacer una necesidad en su tiempo libre. Es lo que Lefebvre (1968) define como tiempo constreñido

(contraint), en tanto no es un tiempo liberado de obligaciones ni un tiempo destinado a cubrir obligaciones de modo exclusivo, y funciona a modo de cuña de tiempo entre una actividad familiar con cierto carácter obligatoria y el tiempo liberado que aprovecha el actor para practicar un deporte. El tiempo constreñido según Munné (1987) contiene actividades que no son “estrictamente obligatorias ni tampoco enteramente libres” (p. 97), son actividades requeridas por la vida social o familiar que presionan sobre la libertad de elección personal y están relacionadas con el tiempo sustraído al trabajo sin llegar a ser tiempo libre neto. Algunos autores como Friedman (1960) o Govaerts (1969) definen estos intersticios del tiempo social como semiocios o choring para Anderson (1960). El propio Dumazedier (1968) describe al semiocio como una actividad que comparten características del ocio y el trabajo en proporciones variables que “en parte son desinteresadas y en parte utilitarias.” (p. 33)

Moisés relata que “cuando me casé fui dejando de a poco” cualquier actividad de recreación y apenas “hacía caminatas: yo me iba caminando de acá al Rosedal. Sábado o domingo, iba sólo.” Su motivo era “porque no había tiempo, ¡tenía una familia!”. Cuando Inés se casa y tiene hijos, sigue trabajando, pero “uno ya se va acomodando los horarios, pero le dedicaba tiempo a todo.” Al enviudar joven sus tiempos cambian radicalmente “mi esposo falleció en el 2003, el más grande [de los hijos] tenía 12 años, el más chico tenía 7, yo crie sola los dos nenes ¡entonces tenía un ritmo de vida!”

Grupo 2: Trabajo y Tiempo Libre.

Integran este segundo grupo algunos actores que pudieron sostener, en gran medida, su participación en actividades socio-recreativas y resultan un grupo minoritario de la muestra. Ellos son Juan, Eduardo y Francisco quienes tomaron el trabajo como un medio para obtener los recursos necesarios para vivir dignamente con sus familias y dedicar parte de su tiempo personal a la familia, la sociedad y la recreación.

Francisco desplegó una gran participación comunitaria y recreativa durante su etapa laboral. En el ámbito social “yo siempre viví acá en Escalada, de chico mi papá me había hecho socio del club Villegas. Fui activo en la Comisión directiva, fui secretario; siempre tuve una actividad social permanente.” Y en el terreno sindical “siempre fui activo desde el punto

de vista social, participaba en comisiones ejecutivas, en las comisiones del sindicato ferroviario". Siempre se las compuso para evitar generar tensiones con sus tiempos personal, familiar y laboral, su prioridad era realizar un servicio comunitario antes que la acumulación de capital: "yo quería hacer una actividad pública para ayudar a la sociedad" a la vez que dedicaba tiempo a su familia. Juan nunca abandonó las actividades socio-comunitarias durante la etapa laboral participando gremial y políticamente, que lo conduce a ser diputado nacional por Jujuy entre 1973 y 1979. A lo largo de su vida acopió una gran biblioteca con diversidad de temas pues "yo siempre escribí, pero más bien ensayos, discursos, conferencias o por lo menos, las ayuda-memoria. Pero siempre me interesó la literatura".

Eduardo resulta el caso más distintivo en cuanto a armonizar obligaciones con vocación, el trabajo no parece que haya sido el organizador principal de su vida adulta. Ha mantenido una intensa actividad en el tiempo libre y gran participación social en su barrio a lo largo de su biografía. Su disfrute de actividades de tiempo libre se vio casi siempre ligado al área con predominio artística-expresiva, no solamente desde la posición de consumidor-espectador frente al hecho recreativo (Leone, 2017) como la radio, el cine, la música y el teatro; sino también en la posición creativa y productiva del hecho social y cultural (Sirvent, 1998) y recreativo que puso en juego en diversos escenarios: "siempre toqué la guitarra y canté, y así fue desde niñito". Al ingresar al proyecto artístico comunitario Catalinas Sur lo hace desde distintos puestos y roles, aunque "en el fondo yo tenía una marcada vocación actoral y guionista"; y "en simultaneo con la mutual {de Catalinas} en los años '80 a '82, dábamos cine debate en la cancha de Boca. Hizo participaciones donde pudo "tener 'bolos' en algunas películas, que son buenas películas pese a mí. (risas)" Y en el ámbito comunitario de su barrio -donde vivía y trabajaba como maestro de escuela primaria- tomó varias iniciativas "organicé un campeonato de futbol, todos los sábados para los chicos de la escuela" que aún perdura autogestionado por los padres.

Por último, reúne sus capacidades de estudioso de la historia argentina, de maestro, de abogado y su histrionismo actoral en la experiencia Diálogos con el Gran Capitán en el Museo Histórico Nacional:

> la gente me preguntaba sobre San Martín: me preguntaban chicos, grandes, militares, cadetes, gente común, y yo respondía preguntas de 30 segundos… Entonces yo ahí juntaba la cosa docente para tratar con los niños, las capacidades que podía haber tenido como abogado para argumentar y convencer al otro que era San Martín, las cosas actorales y el tema del doblaje. Esa es una de las experiencias más lindas de mi vida.

Tanto su actuación en filmes como la tarea en el Museo Histórico Nacional fueron rentadas y debieran ser incluidas en el tiempo laboral, pero no fueron realizadas por las necesidades económicas que estaban cubiertas con la labor docente. Se infiere que ambas actividades tuvieron como motivación su desarrollo personal. Nuevamente, estamos ante la presencia de un semiocio que Dumazedier (1968) identifica en aquellas actividades donde se “conjuntan obligaciones y ocios” (p. 33): una parte es desinteresada y la otra, utilitaria. Fueron realizados en el tiempo libre de obligaciones, pero fluyeron hacia el trabajo. A su vez las transferencias también van en dirección de lo laboral al tiempo libre ya que de la experiencia de San Martin “hicimos después un libro con unos amigos sobre esa experiencia: Diálogos con el Gran Capitán que mezcla la realidad y la ficción.”

Analizado el vínculo que establecieron los integrantes de la muestra entre el trabajo y el tiempo libre durante la adultez, podemos concluir que la gran mayoría tuvo dificultades para sostener actividades de recreación durante su etapa laboral condicionados por atender obligaciones laborales y familiares. Solo unos pocos -con bastante esfuerzo y convicción- pudieron congeniar tiempos destinados a sus obligaciones (laborales, familiares, sociales) y tiempos dedicados al ocio, el disfrute y el crecimiento personal. Se destaca en los registros vitales de algunos actores la aparición de un tiempo de calidad intermedia, que responde en distinta proporción a las obligaciones y a la recreación, denominada semiocio o contraint. Este tiempo surge para poder satisfacer deseos personales y con la finalidad de atender

demandas familiares y sociales simultáneamente, que se ubican por fuera del trabajo y el ocio respectivamente.

3.3.3. Adecuación al Tiempo Libre Posterior a los 60 Años de Edad.

A continuación, se analiza cómo han adecuado los actores su tiempo de vida luego de los 60/65 años de edad abordando, de este modo la última etapa vital del esquema tripartito de la vida que corresponde a la jubilación o retiro laboral.

Para revisar el impacto que la jubilación tiene en las personas mayores se recurre a diversas investigaciones (Pantelides, 1988; Fassio, 1988. Oddone, 1991) que detallan que el ingreso a la jubilación afecta el estilo de vida de los actores, quienes observan diversas modificaciones en su vida cotidiana: la adopción de un nuevo rol, la búsqueda de nuevas expectativas alejadas de la vida laboral, la modificación de los vínculos interpersonales en el hogar, la familia y la sociedad, la adecuación a una nueva realidad económica, entre otras. Oddone (1991; 2001) afirma que la mayor parte de la población -sin distinción de género- ansía jubilarse y que, pese a los cambios enumerados, la mayoría logra adaptarse más favorable al nuevo status de lo que había pensado con anterioridad, siendo el aspecto económico un constante motivo de queja para casi todos de los actores consultados. En cuanto al sentimiento que manifiestan las personas una vez jubiladas, la misma autora distingue que aquellas que se retiraron voluntariamente o que han podido proyectar su jubilación manifestaron “una mejor adaptación a la situación de jubilados”, mientras que aquellas que “se vieron más o menos forzadas al cese de su actividad profesional” (p. 50) lo vivieron con malestar por la situación abrupta del despegue laboral. Según el informe presentado por Oddone (2001) un tercio de la muestra padecieron “la denominada crisis jubilatoria” que responde a la compulsión de dejar trabajar y que fue inconsulta con el trabajador (pp. 6 - 8).

Junto con la jubilación, son varios los acontecimientos vitales que propician el advenimiento de un nuevo tiempo de vida: el abandono del hogar por parte de los hijos, cuando se deja de cuidar a un familiar con una enfermedad extensa en el tiempo, al enviudar, al mudarse a un hogar más pequeño, cuando se separan o divorcian, entre otros.

Producto de esos devenires vitales el tiempo cobra otro sentido, otra espesura y al concretarse la liberación de las obligaciones en su vida, no siempre resulta igual a cómo lo imaginaron antes de vivir dichos acontecimientos: surgen nuevas necesidades.

Para reconocer si los actores logran o no satisfacer las necesidades personales que advienen con esta nueva etapa, se apela a la noción de adaptación activa a la realidad de Pichón Riviere (1981) quien la define como “un concepto dialéctico en el sentido de que en tanto el sujeto se transforma, modifica al medio, y al modificar el medio se modifica a sí mismo” (p. 66); el autor agrega que "la adaptación activa a la realidad y el aprendizaje están indisolublemente ligados” (p. 155). Tanto el aprendizaje como la adaptación activa a la realidad están en relación directa con la salud mental según el planteo del autor. Seguimos a Quiroga (1990) -quien profundiza la conceptualización de Pichón Riviere- para expresar que la adaptación activa a la realidad es la posibilidad que tiene el sujeto de reconocer sus necesidades insatisfechas y buscar los medios, los modos para intentar satisfacerlos. Dichas necesidades que pueden inscribirse en el plano social, corporal, artístico-expresivo o cognitivo en términos de búsqueda de vínculos y redes sociales, placer por el movimiento, apreciación o creación de hechos artísticos o el desarrollo y mantenimiento de aptitudes intelectuales, en definitiva, a la búsqueda de nuevos o pendientes aprendizajes. Los actores reconocen que muchas veces intentaron adecuarse a la nueva realidad según la idea previa que tenían sobre el tiempo liberado: “¡qué lindo vivir sin obligaciones!” pero, llegado el momento de vivir el retiro deben “barajar y dar de nuevo”.

Cada persona mayor entrevistada afrontó el desafío de emplear su tiempo libre en esta etapa de su vida de modo diferente recurriendo, por lo general, a dos estrategias:

A) apoyándose en el legado familiar y las prácticas de ocio que han llevado a lo largo de su biografía

B) aprendiendo o reaprendiendo el empleo del tiempo libre a través de ensayos variados.

Tres argumentos sostienen esta tipología. La formulación de estos agrupamientos se encuentra en línea con las conclusiones obtenidas por Jaime Cuenca y Monteagudo (2013)

en cuanto a las experiencias infantiles sobre tiempo libre como matrices para definir la elección de actividades de tiempo libre en la edad mayor.

En segundo orden, se sustenta en la teoría de las redes de intercambio, donde las redes familiares y comunitarias (Ruiz Ordoñez, 2004. Oddone, 1991. Lomnitz,1998) son concebidas como apoyo, contención y orientación de los miembros de la familia y el barrio en aspectos de la vida diaria en lo social, emocional y la capacidad de disfrutar del tiempo libre. Es dentro de la red familiar donde se transmiten valores, emociones, creencias, tradiciones, costumbres incluyendo las relacionadas con el ocio. El barrio y la comunidad próxima también pueden procurar apoyo como explican Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca (2003)

> son una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis o conflictos que afectan al sujeto. Cuando se habla de redes sociales está implícita la idea de intercambio de apoyos, que constituye la esencia de la configuración de las redes. (p. 43)

Se consideran redes basadas en contactos grupales (Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca; 2003) en la medida que todos los miembros del grupo interactúan recíprocamente y de modo democrático, con bastante horizontalidad en la comunicación y las decisiones.

Por último, responde a las influencias familiares recibidas en la infancia descritas en el capítulo correspondiente bajo la clasificación de influjo positivo, negativo y mixto.

A) Actores que se apoyaron en el legado familiar y las prácticas de ocio que han llevado a lo largo de su biografía.

Podemos mencionar como ejemplos dentro de este grupo a Luisa (Coca), Eduardo, Francisco, Marta y Pedro.

Luisa y Marta en su vida adulta se vieron condicionadas fuertemente por las demandas laborales y familiares por lo que tuvieron una escasa vinculación con las

actividades de ocio, pese a su gustos y voluntad. Manifiestan que “¡la actividad física me encanta! Me gusta caminar, lo hice toda la vida” y lo hacían en el parque algunas veces por semana. Coinciden en otra pasión: la lectura, pero apenas leían en los escasos momentos libres que tenían. Pese a realizar con intermitencias sus actividades recreativas preferidas (lectura, acquagym, caminatas o música), esa adhesión a la actividad de recreación dirigida o no, institucionalizada o espontanea, en un dispositivo grupal o individualmente les facilitó afrontar el surgimiento de tiempo libre luego de determinados eventos vitales. Se observa en ellas la capacidad de adaptarse activamente a la realidad (Pichón Riviere, 1981) ante cada cambio en su vida -divorcio, retiro o viudez- para buscar medios y recursos que satisfagan sus necesidades de ocio. Hoy Marta dedica cada vez menos tiempo al trabajo como médica laboral para poder viajar a los torneos de newcomb: “lo tengo como un hobby que me gusta hacerlo. Entonces empecé a dejar lo laboral para priorizar los torneos y poder viajar”.

Eduardo, Juan y Francisco no explicitan que -luego de los 65 años- hayan observados obstáculos en el empleo del tiempo liberado para la organización de su vida diaria. Como queda testimoniado en el subtítulo Grupo 2: trabajo y tiempo libre, todos ellos desarrollaron desde su adolescencia actividades socio-recreativas regulares y exhiben diversas estrategias satisfactorias para el aprovechamiento del tiempo liberado de obligaciones para beneficio personal y comunitario que sostienen hasta el día de la entrevista. Han desarrollado adecuaciones respondiendo a diversos condicionantes que han vivido como las limitaciones propias de la edad o las circunstancias poblacionales como la pandemia. Francisco comenta que

> hasta hace dos años iba a la pileta del club Villegas y todos los días iba a caminar un poco en el agua, pero después dejé de ir porque no me sentía cómodo: no podía desenvolverme sólo como vestirse, desvestirse. Entonces, hago lo que yo puedo hacer en mi casa, las actividades que puedo hacer y que tengo que hacer,

dando continuidad a los aprendizajes al asistir tantos años a diversos talleres, mostrando su capacidad de adaptación activa ante las limitaciones que la edad le impone

"siento que la edad va pesando: ya no puedo caminar como caminaba: camino mucho más despacio, a veces me tengo que sentar un poco…"

Eduardo potenció sus encuentros -virtuales- para jugar naipes con amigos que se vieron interrumpidas por el encierro forzoso por pandemia "tiene que ver con lo lúdico. Nos juntamos por zoom cada uno tiene un mazo de cartas, mi amigo no me va a mentir ni yo a él porque es mi amigo, por eso jugamos." En este caso la red social de amigos evita "el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis" (Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca 2003) que podrían provocar el aislamiento impuesto por la pandemia.

Juan realizó cursos y talleres toda su adultez para documentarse y aprender cómo llevar adelante la escritura de sus libros. Este ejercicio en el uso de su tiempo liberado le permite delinear su actual ocio en que continúa asistiendo a cursos y talleres, más la preparación de su cuarta novela histórica sobre "María Remedios, la madre de la patria también conocida como Mercedes Rozas"

> Durante la etapa laboral, Pedro tenía delineado el plan a seguir una vez jubilado: cuando trabajaba mi meta era, en mi horario laboral, cumplir con el trabajo. Hoy en día pertenezco a la clase pasiva y la tomo como tal, entonces tengo que hacer explotación de la clase pasiva: yo creo que es una buena mentalidad para una persona que trabajó casi 45 años. Y muchas veces -como te lo he dicho- con muchas horas y ver poco a la familia, o llegar cuando una fiesta había terminado. Así que esta es la revancha de la vida y espero seguir disfrutándola así.

El actor expresa que tanto esfuerzo y empeño puesto en el trabajo durante su juventud y adultez justifica el logro obtenido una vez retirado: "fue para tener el premio que tengo ahora". Habla de su derecho a disfrutar de tiempo libre en la vejez. Pone de manifiesto la ideología de la jubilación enunciada por Ekerdt (1998) cuando describe los mecanismos de la transformación de la ética del trabajo y permite la continuidad moral entre la etapa laboral y la del retiro laboral. Va a decir que es "una retórica restitutiva especial que caracteriza a la jubilación como un derecho adquirido en función de la anterior

productividad.” (p. 345) Fundamenta su accionar a lo largo del curso de la vida en base al aprovechamiento máximo de cada etapa “después me jubilé y me dediqué de lleno al newcomb”.

B) Actores que debieron aprender o reaprender acerca del empleo del tiempo libre a través de ensayos variados. En este grupo se incluye el 60 por ciento restante de la muestra.

El aprendizaje a lo largo y ancho de la vida es una referencia teórica para poder comprender cómo los actores han desplegado su capacidad de aprendizaje en cualquier momento de su vida. Según la Comisión Europea (1995) el aprendizaje a lo largo de la vida refiere a la idea nacida de la educación permanente, como una oportunidad para el desarrollo del potencial personal orientado a la adquisición de conocimientos, valores destrezas y comprensión, tendiente a la mejora de la calidad de vida en el envejecimiento y que resulta un derecho de los envejecientes. Todos los entrevistados han tenido que ensayar y probar modelos de uso del tiempo liberado para aprender a afrontar el ocio en la vejez.

Marcos, Teté y Nelly no prevén el advenimiento de un tiempo sin obligaciones luego de los 60/65 años, lo que los toma por sorpresa y deben ensayar diversas estrategias hasta que se adecuan.

Marcos debió retirarse laboralmente de un modo casi forzoso a causa de la salud de su esposa que “tenía Parkinson rígido y Alzheimer y estaba en cama. Yo me tenía que ir más tarde al negocio y volver más temprano y no me gustó el asunto. No fue fácil, lo cerré.”

Es un primer punto de inflexión en su trayectoria vital cuando, repentinamente, debe dejar el negocio de toda su vida para transformarse en cuidador informal “estaba ocupado ¡preocupado! Hace dos años que falleció.” Con este cambio trocó el tiempo de obligación laboral por otro de ocupación familiar y, pese a haber trabajado muchos años en su empresa casi doce horas diarias, se aprecia una sobrecarga (burden) al asumir el rol de cuidador informal. Al fallecer su esposa, se observa un segundo punto de inflexión cuando la hija -

desde Canadá- busca y le invita a ingresar en dos talleres de recreación: Taller de reflexión de hombres -presencial- y el Taller de apreciación de cine -virtual-.

Teté no tuvo tiempo para proyectar su futuro tiempo libre dada su desvinculación repentina del mundo del trabajo. Quebrada económicamente se retira abruptamente y luego de intentar un suicidio “me desperté en un psiquiátrico y estuve dos meses internada y ahí fue cuando me jubilé. Ahí me dijeron ‘¡te jubilas o te jubilas!’ (risas) mi ex y mis hijos”

Inició inconscientemente la última etapa de su trayectoria vital -su retiro laboral- y “me preguntaba ¿qué con este tiempo libre?” Recurrió a uno de sus prácticas preferidas de ocio: “leía, me conseguía libros de donde fuere porque ahí no podía comprar libros en esa primera época.”

Nelly, una vez liberada de todas las tareas laborales y familiares se sorprende con la falta de obligaciones, parece no haber previsto la liberación del tiempo en esta nueva etapa de su vida y, al momento de enviudar, se siente abrumada y debe recurrir a la contención institucional y profesional donde recibe atención legal para la sucesión y asistencia psicológica. La psicóloga le facilita el contacto con una señora que concurre a una institución para mayores, de esa manera, asistida por profesionales y compañeras explora en el ámbito de las actividades recreativas que ofrecen las instituciones de la colectividad judía donde concurre hasta el momento.

Moisés comenzó a tener tiempo para sí “últimamente, en los últimos veinte años.” Recupera un recuerdo de los primeros talleres recreativos que asistió: “en una clase dije: ‘yo vengo a pasar el tiempo’. Jaim me paró en seco y me dijo ‘acá se viene a estudiar’, ahí empecé para entretenerme.” Intervención que ubica al coordinador de un dispositivo grupal que replica parte del modelo escolar, diferente de la expectativa de Moisés que busca pasar el tiempo y finalmente logra entretenerse, en línea con la noción de diversión planteada por Dumazedier (1964) al identificar las funciones de la recreación.

Inés reconoce que cuando llegó el tiempo de la jubilación no sucedió lo que tanto esperó, coincidiendo con el 25 % de la población entrevistada por Oddone (1991) que

manifiesta “haber tenido sentimientos de tristeza, inquietud y angustia” (p. 50) al poco tiempo de jubilarse. Recuerda que cuando trabajaba,

> uno está muy apurado por hacer algo: no puedo ordenar esto porque no tengo tiempo, no puedo ir de visita porque…. No puedo ir al cine porque no me dan los tiempos. ¡qué lástima, no me puedo sentar a ver la novela! Se jubila, tiene tiempo: esto no lo ordena, al cine no va. (risas),

señalando las dificultades que se presentan ante un tiempo nuevo que -aunque muy deseado durante la etapa laboral- no resulta sencillo de afrontar. Requirió de un aprendizaje del empleo de su tiempo cuando comienza por reconocer sus propias limitaciones en relación a la concreción de sus expectativas:

> Bueno, no digo que lo desperdicié; primero, gasté mucho tiempo en hacer trámites, después la casa sigue tan desordenada como antes o tan ordenada como antes, no importa. ¿Por qué digo que lo desperdicié? porque yo pensaba jubilarme y hacer un montón de cosas, disponer de un montón de tiempo libre que… ¡miércoles, no hice nada! No me mantuve tan rigurosa en eso. Sí puedo ir al supermercado en el horario que se me daba la gana, sí puedo apagar el despertador.

Probablemente el relato de Mirta condensa casi todos los aspectos relativos al advenimiento de un orden temporal en la vida de una persona mayor, luego de atravesar los eventos vitales esperables para esta etapa del curso de la vida y exhibe cómo se adecuó para disfruta el tiempo liberado en la vejez, por ejemplo “cuando los hijos se van y cuando empiezo a tener más tiempo en el trabajo”.

En su relato se aprecian los diversos eventos vitales que generan un nuevo tiempo durante el envejecimiento: los cambios corporales, el síndrome de nido vacío, el retiro laboral compulsivo, la disolución de la pareja. Pero al mismo tiempo testimonia algún desencanto y desconcierto por el tiempo disponible que generan estos acontecimientos personales, en particular la jubilación guillotina:

> Cuando una sentía que la jubilación que viene cercana a la menopausia, cuando los hijos se fueron… O sea, que acá había que barajar y dar de vuelta con todo, porque

> yo que había tenido una vida de trabajo y de estar constantemente haciendo cosas, de pronto no es que yo elegía otra cosa, me corrieron, me sacaron del mundo laboral y de pronto '¿qué hago conmigo?'

La entrevistada relaciona -como otros actores- el cuerpo envejecido con los roles y estatus sociales que se asumen y/o que asigna la sociedad. Siguiendo a Mariluz (2023) afirmamos que el cuerpo del viejo tiene conciencia, produce efectos en el mundo y, a su vez, recibe un mensaje de la sociedad en tanto es una representación: "los cuerpos y su gestualidad no son espontáneos, sino que son una herencia que recibimos mediante el proceso de socialización" (p. 4). Sostiene el autor que el juicio social es menos benévolo con las mujeres envejecidas en cuanto que el núcleo de la femineidad es valorado por su frescura, la belleza y la capacidad reproductiva que se cancela definitivamente con la menopausia. Se infiere que en la declaración de Mirta los términos jubilación y menopausia se asocian a la idea de improductividad, resultan sendos certificados de inhabilitación para ser y sentirse útil y potente, empoderada.

Cuando devela un universo de tiempo libre no previsto, se adiciona el componente emocional de su baja autoestima y la representación del cuerpo envejecido que le impiden imaginar un nuevo proyecto vital:

> y, además, tener mucho más tiempo y el hecho de la autoestima tenía que ver con verse más vieja, verse peor, no estar muy interesada en salir a buscar otra pareja teniendo en cuenta cómo me había ido con las anteriores, las que tuve después de separarme. Ahí fui descubriendo donde funcionaba la autoestima. Cuando me jubilo los primeros días me acuerdo que me despertaba sola, siete menos cuarto porque el cuerpo estaba acostumbrado y yo decía 'No es necesario' y volvía a dormirme (risas).

El tiempo liberado promueve sensaciones ambivalentes, de placer y confusión a la vez, pues "era tiempo de disfrutar de la casa, de no hacer nada, igual a veces me perdía y los iba a visitar <a mis hijos> porque no sabía muy bien qué hacer con mi alma: no era tan fácil"; descripción que refiere al periodo inicial del retiro laboral conocida como luna de miel

(Atchley,1975). También surge la abuelidad, que reorienta la distribución de su tiempo entre sus necesidades personales y el cuidado de la nieta,

> …ahí, empiezo a tener más tiempo, pero en realidad los tiempos de las abuelas es relativo porque también iba a cuidar a mi nieta; y cuando ella cumplió 12 años y empezó el secundario, hace poquito 4 o 5 años, comienzo a tener más tiempo del todo.

De a poco va conquistando su propio tiempo liberado para ponerlo a disposición de sus intereses con un aprendizaje personal, y recomienda a quien desea escuchar:

> por eso después le decía a todo el mundo que cuando se fuera a jubilar tuviera un plan B desde antes. En realidad, eso para mí significó poder hacer las mismas cosas, pero sin apuro. Por ejemplo, desayunar y tomarme una hora de desayuno y leer el diario para mí fue una cosa maravillosa, y hoy lo sigo haciendo porque por lo general estoy más lenta, pero si no tengo nada que hacer, nada para salir temprano, me tomo todo el tiempo del mundo. Lo que hice fue aceptar que tengo tiempo libre y lo puedo desperdiciar, sin culpa.

Podría inferirse que este ‘desperdiciar el tiempo sin culpa’ es sinónimo de disfrute legítimamente obtenido asociado a la idea de la ideología de la jubilación (Ekerdt, 1998) que sostiene “que la inactividad de los jubilados ha sido ganada en virtud de haber sido productivos anteriormente” (p. 345). También destaca un aprendizaje sobre el empleo placentero del tiempo liberado.

Luego de esta revisión, se concluye que aquello experimentado por los actores en la adultez ha generado matrices que facilitan o dificultan el abordaje del tiempo libre en la vejez, además de hallar coincidencias con los resultados exhibidos en la investigación de Jaime Cuenca y Monteagudo (2013), sobre la relevancia de la infancia para generar itinerarios de ocio preferidos y sostenidos a lo largo del curso de la vida en relación a la elección de actividades de tiempo libre.

Todos los actores cumplen con las expectativas previstas por el esquema tripartito de la vida en la medida que han desarrollado la primera etapa destinada a la trayectoria

educativa, alcanzando niveles de educación primaria, secundaria o universitaria, incluyendo un posgrado universitario. Luego, y como se espera con la secuencia tradicional del modelo, cada actor continuó con su trayectoria laboral (segundo segmento del modelo teórico) con la excepción de tres mujeres que debieron interrumpirla para dedicarse al trabajo en sus hogares para, luego de un tiempo, retomar el trabajo fuera de la casa. La gran mayoría aborda la última etapa prevista por el modelo teórico al acogerse al retiro laboral en las edades previstas por la legislación laboral argentina, con la salvedad de dos señores que, siendo trabajadores autónomos, sobrepasaron el límite de 65 años de edad, y una señora que continuaba trabajando al momento de la entrevista.

La clasificación que agrupa a los entrevistados en dos categorías - trabajo vs tiempo libre; trabajo y tiempo libre- permite mostrar el impedimento y la capacidad de los actores para congeniar tiempos de obligaciones con tiempos de ocio durante la etapa adulta.

Las dificultades para gozar de actividades recreativas durante la adultez resultan del nuevo ordenamiento de la vida social y personal propia de nuestra sociedad posindustrial y científica con base en el conocimiento. Como afirma Osgood (1982) la educación preparatoria para el trabajo retrasó el ingreso al mundo laboral y las tendencias al retiro anticipado y programado que lleva a que los trabajadores salgan del trabajo antes que en épocas pasadas de la humanidad. Da como resultado, al decir de la autora, un efecto de “una compresión del trabajo dentro de los años medios de la vida” (p. 353). Dicha compresión no sólo se refiere a la cantidad de años dedicados al trabajo productivo sino también a la alta intensidad que los roles laborales demandan a las personas, dejándoles un escaso margen de tiempo liberado y de energía para su aprovechamiento. Sólo algunos, menos de la mitad de la muestra, han podido sostener algún tipo de recreación durante esta etapa vital y, en ocasiones, se observa que algunos entrevistados han desarrollado actividades que quedan a mitad de camino entre las obligaciones y la libertad de actuar, conocido como tiempo constreñido de Munné (1987) o contraint descripto por Lefebvre (1968).

Como consecuencia de una cantidad de eventos vitales sucedidos durante el final la etapa madura, los actores descubren un universo de tiempo disponible, esperado o no, pero novedoso para todos. Esquemáticamente, se puede exhibir el afrontamiento de ese tiempo liberado con dos posicionamientos básicos (Leone, 2017): 1) el tiempo libre es vivido por la persona como una amenaza, no sabe cómo disfrutarlo, siente que el tiempo le sobra y no termina de pasar nunca. El sujeto puede tender al aislamiento prefiriendo no participar de actividades sociales o familiares, se autoexcluye y -en consecuencia- se recluye. Pueden sobrevenir etapas de soledad y desapego a las cosas y los seres queridos, los efectos se vuelcan hacia adentro de la propia persona. 2) otra posición es cuando las personas disfrutan del tiempo libre y lo destinan al crecimiento personal aportando al medio social en que se hallan. Son mayores que aprovechan este nuevo tiempo libre para reencontrarse con ellos mismos como personas, buscando en sí mismos un deseo y una vocación. Muchas veces formulan proyectos que tienen que ver con “asignaturas pendientes” de etapas anteriores de su vida, aprendizajes que debieron postergar por las obligaciones que imponen cada etapa de la vida - la atención del hogar, la crianza de los hijos, el trabajo diario, la atención de la pareja, etc.- o la continuidad de proyectos desarrollados toda la vida.

Se infiere a partir de los datos obtenidas que aquellos que han vivido y aprendido en las etapas anteriores de la vida (educación y trabajo) a afrontar las vicisitudes que genera el tiempo liberado de obligaciones, les ha servido -y le sigue sirviendo en la vejez- para resolver rápidamente qué hacer con su actual tiempo libre y cómo disfrutarlo. Aquello que se aprende con placer, si tiene que ver con la persona, su identidad y la creatividad son aprendizajes duraderos en la medida que tienen una connotación afectiva y resulta significativa para el sujeto. Este primer grupo de entrevistados, los que recibieron una herencia positiva respecto del disfrute del tiempo libre, les ha resultado más sencillo acomodar su vida luego de los 60/65 años pudiendo adecuarse para participar de diversas propuestas de recreación organizada para satisfacer algunos de su deseos y necesidades.

Los entrevistados que no lograron explorar las posibilidades de las actividades de tiempo libre en su adultez tuvieron que echar mano a nuevas estrategias para hacer frente al

desafío de ocupar placenteramente el tiempo disponible en la adultez mayor. Recurrieron a su reserva recreativa: el repertorio de recursos, contenidos de ocio, modos de disfrute del tiempo libre almacenados durante su biografía que son recuperados y actualizados en la vejez. Son parte del patrimonio personal que está disponible para ser empleados en un futuro donde pueden surgir carencias. Es lo que Zarebski (2011) define como Reserva humana que está conformada integradamente por las reservas corporal, cerebral, cognitiva, emocional, social, lúdica (Fajn, 2020) y espiritual resultan un conjunto de factores protectores para el envejecimiento saludable. Generadas a lo largo de la vida y atravesadas por una identidad flexible están disponibles en esta etapa de la vida a los que han podido apelar -en diferente grado- cada uno de las personas mayores entrevistadas.

En todos los casos, cada actor logró adaptarse activamente a la nueva realidad (Pichón Riviere, 1981) del tiempo libre identificando sus necesidades y dificultades para, si es necesario, “barajar y dar de nuevo”, es decir buscar medios y recursos para elaborar planes alternativos a los imaginados antes del retiro, “un plan B” al decir de una entrevistada. Cada miembro de la muestra superó el desafío de cómo organizar y disfrutar de este nuevo tiempo liberado que se hace presente, siguiendo la ética de la ocupación (Ekerdt, 1998) encontraron que la recreación surge como un nuevo organizador de su tiempo vital logrando una transformación y transición moralmente aceptable entre el tiempo laboral y tiempo de retiro.

Se aprecia que han desarrollado mejores estrategias en la búsqueda de lugares y ocupaciones de recreación organizada en consonancia con lo aprendido en su infancia, adolescencia y adultez, principalmente el modo autónomo en que hacen su pesquisa al momento de elegir talleres recreativos. Incluso aquellos que tuvieron una gran ocupación laboral y familiar también lograron desplegar una actividad recreativa satisfactoria de sus necesidades y deseos actuales, si bien hallaron dificultades iniciales recurrieron a la colaboración externa y aprendizajes varios para sortearlas. Es el momento de su vida en que pueden revisar el uso que harán de su tiempo libre, aprenden a evitar que se torne algo

inevitablemente pesado, eluden el aburrimiento y el tedio de las horas vacías y solas, tratando que no sea un tiempo muerto o sobrante.

Algunas personas mayores como Marcos o Carlos, dependieron de terceros para encarar las actividades de recreación donde se revela un condicionamiento social de hetero-condicionamiento (Munné, 1985) por el cual las personas dependen de la selección y el estímulo externo para implicarse en un taller de recreación. En esta colaboración que han recibido también puede valorarse el rol de la unidad familiar y los vínculos cercanos que, en tanto redes de reciprocidad y ayuda mutua, posibilitan el logro de los objetivos de sus miembros y están determinadas por relaciones de intercambio recíproco de bienes y servicios (Lomnitz, 1975) que incluyen el amor y la obligación moral entre sus miembros. Se concluye que, por el lazo afectivo que tienen estos actores con su entorno familiar y de amistad, han sido orientados e inducidos a incorporarse a actividades de ocio con la intención de mejorar su calidad de vida y bienestar.

CAPITULO IV Creencias Sobre el Tiempo Liberado: Acerca del Tiempo Libre Individual Actual.

La mayoría de las personas entrevistadas relatan que durante su vida madura imaginaban al tiempo liberado de obligaciones en la vejez como un ideal a alcanzar donde el disfrute deseado y esperado estaba asegurado. Esas creencias y suposiciones fueron expresadas de diversas y personales maneras a excepción de Teté -su jubilación fue decidida por su familia debido al riesgo de vida asumido- y Marcos cuyo retiro fue impuesto por la enfermedad de su esposa. A continuación, se exponen las opiniones más representativas.

Algunos entrevistados argumentan que el tiempo libre no tiene ningún impacto en ellos o niegan su existencia exhibiendo una valoración negativa del ocio. Por ejemplo, Moisés, al ser consultado sobre cómo el tiempo libre podría afectar a las personas mayores o su propia vida, respondió: "No, no, a mí no me hace nada ". Esta declaración sugiere que percibe el tiempo libre como algo potencialmente perjudicial, pero él se considera inmune a cualquier efecto nocivo que pudiera tener. Otra perspectiva es la negación de la experiencia del tiempo libre, como expresa Juan. Al ser preguntado si su gran actividad dentro y fuera de su hogar es para ocupar su tiempo libre y evitar el aburrimiento, responde: “No, no lo hago por eso, porque no tengo tiempo libre. ¡La verdad es que no tengo tiempo libre!”. Cuando se le pide que aclare esta afirmación, explica: “No es que no tenga tiempo libre, es que uno cree que el tiempo libre es no hacer nada”. Esta afirmación encierra la creencia de que el tiempo libre es algo pernicioso para la persona, más asociado con la inacción, la inutilidad, el vicio o la pereza. Dichas afirmaciones encuentran su apoyo en la ética de la ocupación (Ekerdt, 1998) y en la noción del activismo, entendiendo por activismo una conducta derivada de la postura Recreacionista (Munné, 1987; Munné, y Codina, 1996) que es producto de un modelo de sociedad tecnificada interesada en que las personas se distraigan y diviertan con modos socialmente aceptados que resulten “para regenerarse sin degenerarse” como sostienen Munné y Codina (p. 434). Sin confundir con el modelo pedagógico de la escuela activa que reacciona a la escuela tradicional, el activismo resulta

una sumatoria de actividades con el solo fin de la distracción o diversión sin profundizar el desarrollo y el descanso personal. Es un hacer-hacer casi compulsivo, actividades con total falta de criterio y fundamentación, por lo general sin planificación previa. Coincidiendo con Waichman (2003) se sostiene que “no interesa en demasía el porqué de las actividades más allá del uso del tiempo desocupado” (p. 139), es actuar con la sola finalidad de ocupar un tiempo sin destino específico.

Otros entrevistados perciben su tiempo liberado de obligaciones en la vejez como un premio y un derecho al ocio serio, ocupado y lleno de actividad legitimado moralmente durante la jubilación luego de toda una vida de esfuerzos y producción (Ekerdt,1998). Como Pedro, que vive el tiempo de la jubilación como una recompensa y justificación para hacer lo que desea en el presente: “bueno, yo trabajé mucho toda mi vida y fue para tener el premio que tengo ahora. Por eso el día que me jubilé no sufrí”. Denota un proyecto de vida adulta en función del disfrute del tiempo libre actual como una consecuencia buscada y deseada, que el paso del tiempo le traería

Algunas señoras pudieron -durante su adultez- proyectar y formular expectativas sobre el tiempo libre en la vejez. Mirta relata cómo imaginaba el momento posterior a su jubilación “yo había dicho que me iba a dedicar mucho más a la escritura y a no tener obligaciones, a ir desprendiéndome de las obligaciones.” Por su parte, Inés responde que no tenía tiempo libre en la etapa laboral y describe el deseo que atesoraba para cuando llegara el momento de gozar el ocio:

> ¡yo añoraba! Me acuerdo de una imagen: iba con el auto de una escuela a la otra, tipo tres de la tarde, pasaba por Llavallol y había gente en la vereda, dos señoras hablando y en otro lugar estaban barriendo la vereda, otros tomaban mate y me digo ‘hay gente que hace otras cosas’ y añoraba eso. Pero ahora lo puedo hacer si quiero, aunque ahora no se puede estar en la vereda por temas de seguridad. Yo pensaba jubilarme y hacer un montón de cosas, disponer de un montón de tiempo libre.

En el relato de Nelly se intuye que el tiempo libre actual le resulta una fuente de disfrute y libertad. En su vida cotidiana localiza por la mañana sus actividades obligatorias (higiene personal, limpieza del hogar, compras, preparación de su comida) y

> después almuerzo, descanso un rato y a partir de ahí empieza la alegría de vivir. El teléfono lo uso muy poco, ahora contesto mensajes, empiezan mis novelas, empiezan mis películas, meriendo, llamo a alguna de mis gentes para ver cómo están y llega la noche y me voy a dormir.

Organiza su vida en base a la vieja idea de 'las obligaciones primero, para luego disfrutar sin culpa del tiempo libre', que resulta como ganancia de las obligaciones atendidas por la mañana.

Luisa, Marta y Eduardo son las personas que tuvieron una clara visión del empleo de su tiempo libre a modo de derecho durante toda su vida, aunque no siempre lo gozaron. Ambas mujeres tuvieron un desarrollo biográfico lleno de tensiones entre diversas obligaciones y el empleo del ocio. Marta recuerda de adolescente que "estaba en mi casa y no trabajaba entonces me sobraba el tiempo" y se decía a sí misma:

> 'falta pintura'; entonces compraba pinturas y un día para agradar a mis padres, pinté toda la pared de la cocina e hice un dibujo de un reloj que me gustaba, para que me digan 'que lindo lo que hiciste'. Hacer cosas como pintar o arreglar: me gustaban mucho.

Se interpreta que es una utilización casi compulsiva del tiempo liberado y excedente con la finalidad de agradar y recibir el reconocimiento parental; no lo vivencia como un tiempo perdido ni desperdiciado ya que hay un producto final que resulta del empleo de ese tiempo libre. En la actualidad exhibe una valoración positiva de la recreación al establecer claros límites entre trabajo y tiempo liberado: "yo hablé con el dueño y le dije que no quería ir mucho <al trabajo> porque tengo newcomb y tengo los cursos que no quiero dejar." El disfrute de las actividades de ocio es para ella un derecho que está dispuesta a defender poniendo el trabajo en segundo plano por primera vez en su vida.

Eduardo se suma a este grupo de defensores de sus actividades de tiempo libre a lo largo de su vida pues,

> me la rebusqué para siempre tener esas actividades: la organización de torneos de fútbol con los chicos de la escuela los sábados a la mañana; el cine debate en el barrio; ir a espectáculos en familia con los hijos chicos; jugar a las cartas con los ex compañeros del secundario o integrar la Asociación Mutual Catalinas Sur, preexistente al grupo de teatro y que es la estructura jurídica.

Teté y Marcos se desvincularon del trabajo de modo imprevisto e intempestivo, ninguno contempló la posibilidad de una etapa con tiempo libre de obligaciones o no lo expresaron en las entrevistas. Como se detalla en el subtítulo Las trayectorias laborales, Teté no pudo planificar su retiro laboral y, como resultado de los traumáticos sucesos, no logró reconocer el tiempo libre que tenía a su disposición. Lo llenaba con la lectura para distraerse de la zozobra provocada por la situación financiera: "me angustiaba la situación de la deuda. Esa parte me tenía mal". No podía contemplar el tiempo libre como una consecuencia de su retiro.

Probablemente Marcos sintetiza la opinión de la gran mayoría de las personas entrevistadas al expresar su valoración sobre el tiempo libre cuando están laboralmente activos:

> cuando uno trabaja uno quiere estar jubilado, y cuando uno está jubilado quiere trabajar. Estar de vago en su casa no es fácil ¿eh? Yo tenía una actividad de 12 o 13 horas por día, |era una actividad fuerte y ¡no me cansaba! Y trabajé hasta los 82.

4.1. Percepciones sobre el aburrimiento.

La contracara del disfrute del ocio es el aburrimiento. Afirma Dumazedier (1964) que una de las tres funciones básicas del ocio o la recreación es permitir a la persona liberarse del aburrimiento y el efecto nefasto de la monotonía cotidiana a través de la diversión. La diversión compensa el tedio de la vida diaria por medio de la huida hacia un mundo diferente, proveyendo un factor de equilibrio psico-social ante las exigencias de la existencia cotidiana. Se concibe a la diversión desde una doble acepción, no sólo supone pasarla bien,

sino que, partiendo de su etimología del latín, ‘divertere’ significa alejarse de algo, dirigirse a hacia otra cosa o a otra parte. En esta segunda acepción, supone aquello que es di-verso y ofrece dos versiones de lo mismo, presupone un cambio o una perspectiva nueva y diferente de la habitual.

La aparición más o menos repentina de un universo de tiempo liberado de obligaciones genera, habitualmente, en las personas dos reacciones opuestas: la alegría y el disfrute por poder elegir cómo planificar y llevar adelante el proyecto personal que responde a la íntima convicción de cada vocación (Romero, 2002); o una sensación amenazante que inmoviliza a la persona por no saber qué hacer ante la ausencia de un organizador personal y social aceptado como pueden ser el trabajo, la familia o los quehaceres domésticos. En este último terreno puede hacer pie el aburrimiento, el desgano y la inactividad con consecuencias personales como el abatimiento y la falta de vitalidad, la depresión y los sentimientos de malestares corporales, emocionales y sociales.

El aburrimiento es un fenómeno complejo que fue abordado por diversos autores (Warren, 1934; Lersch, 1956; Weber, 1969) y puede describirse como una experiencia que se destaca por tener un tono hedónico desagradable ante una situación prolongada con ausencia de interés. En el aburrimiento la persona no vivencia ningún tiempo de impulso vital, y siguiendo a Munné (1985) cuando cita a Erich Weber, se distingue el aburrimiento objetivo -que es superficial y circunstancial- del aburrimiento subjetivo que resulta habitual y profundo. Este último se relaciona con el ‘taedium vitae’ y la persona no sabe qué hacer de sí mismo y su vida, vivencia el horror al vacío traducido en desgano, abulia y tedio existencial.

Las opiniones pesquisadas en las respuestas acerca del aburrimiento fueron variadas. En general, reconocen haber vivido momentos aburridos y explican los mecanismos utilizados para sobrellevarlos, qué estrategias de adaptación activa a la realidad (Pichón Riviere, 1981) han empleado, por lo que se presume que casi ninguno atravesó momento de aburrimiento subjetivo, es decir, duraderos y problemáticos. Las declaraciones que siguen corresponden a personas que han registrado la incomodidad que

genera el aburrimiento objetivo -circunstancial- y han actuado con el fin de sobrellevarlo por diversos medios a su alcance.

Moisés comenta que en la actualidad

> hay veces en que me aburro y trato de pasarlo de alto (sic) con la televisión, con el noticiero escuchando toda la pavada que se dicen. El aburrimiento no es bueno, pero uno se acostumbra. A veces, extraño el trabajo. Hay que ver que ¡toda la vida, son 40 años no falté un día al trabajo! … Ahora que aprendí a jugar al solitario en la computadora casi no me aburro. Yo tengo una computadora acá en mi casa. Con eso me entretengo. Un poco el diario, miro algún partido de fútbol o de tenis, vamos al banco y a veces salgo a dar una vuelta manzana caminando.

Se vislumbra cierta adecuación pasiva al aburrimiento, resignación a convivir con ella a la vez que nostalgia por el periodo laboral.

Marcos tiene respuestas ambiguas al momento de contestar sobre si vive momentos de aburrimiento: “¡no! tengo televisión, tengo IPad, tengo celular siempre hay algo qué hacer dentro del aburrimiento, es decir para salir del aburrimiento.” Pese a lo categórico de su respuesta, finalmente reconoce que-inevitablemente- a veces se presenta el aburrimiento durante la pandemia “¡y, lógico, estamos esperando que termine esto para ir a un cine!” Algo similar expresa Mirta, que dice que el aburrimiento vino de la mano del aislamiento social que se generó a partir de la pandemia de COVID, e intenta contrarrestarlo buscando “algo en el Facebook de lo que tengo para leer, busco lo que más me interesaría para leerlo, escucho música.” Pero antes de la pandemia no se aburria “para nada.”

Luisa, cuando se le pregunta si por momentos se aburre, declara

> ¡no, no! yo siempre le encuentro la vuelta a la cosa: si no es un cajón es un placar, es un papel, una carpeta, me digo ‘para que guardé tantos impuestos’. Tampoco hago todo en un día, porque sé que el tiempo no me juega en contra a mí, y en contra me estoy refiriendo que me falte. Es al revés la cosa.

Se le consulta si cuando sobra el tiempo, juega en contra:

> No… yo… (duda la respuesta a dar) no, yo por ahora lo he manejado bien a pesar de todas mis dolencias que he tenido… A veces me quedo callada en el sillón y dejo volar la imaginación. No me angustio en ningún momento por eso...

Parece describir momentos de reflexión y una buena administración de los tiempos de su vida que organiza según su bienestar.

Otra porción de la muestra tiene una actitud de no reconocimiento del aburrimiento personal, casi una obligación de no darse permiso para aburrirse, lo que lleva por momentos a pensar en un desempeño activista en cuanto a su empleo del tiempo libre.

Por ejemplo, Juan relata en off sobre el aburrimiento de una familiar: “mi hija menor se aburre y ¡yo no lo entiendo! Trabaja mucho, pero al llegar a su casa, se aburre.” Resulta revelador que esté atento al aburrimiento manifiesto por su hija y no refiera sobre su propia experiencia con el tedio, casi ocultando su existencia.

Teté y Nelly admiten que actualmente no conocen el aburrimiento dada la cantidad de actividades de ocio que desarrollan. Nelly dice que “¡no, no! eso sí que no” y se justifica en base a la gran actividad diaria que despliega dentro y fuera de su hogar. Por su parte Teté asegura que

> nunca me aburro, no tengo tiempo; tengo que hacer deberes de inglés, que tengo que escuchar videos y todo lo demás, leo los cuentos de Borges luego que termino con ella<la profesora>, los vuelvo a leer y los vuelvo a leer, llega un momento que no tengo tiempo de ponerme a ver series o película en Netflix o en Amazon. No recuerdo haberme aburrido: ¡no, no! No, pero además no me puedo aburrir nunca porque hasta en las filas leo, ando con el Kindle por todos lados

Similar opinión tiene Pedro que comenta que

> tiempo para aburrirme no tengo, justamente con las actividades no me aburro. Tengo muchos entrenamientos, muchos partidos... Voy a buscar a mis nietos a la escuela y me quedo un rato con ellos. El fin de semana salimos al parque con ellos y a tomar mate. Al margen del deporte que yo hago me gusta el futbol: voy a ver a Lanús todos

los fines de semana que es local; miro películas por televisión junto a mi esposa.

Aparte tengo otro hobby: me gusta cocinar.

Marta, al igual que Pedro, responde “(sonriente) es que no me alcanza el tiempo. En este momento estoy plena, no sé cuánto tiempo durará, pero en este momento estoy feliz.”

Eduardo expresa una posición muy firme frente al aburrimiento personal o de su familia:

> Creo que no me aburro nunca. No sé si decir que no es políticamente correcto, pero…. (piensa) creo que no. Porque si no leo, salgo. La palabra aburrimiento, no quiero que quede como algo que me auto proscribo el aburrimiento. Pero sí puedo decir que en el contacto con mis seres queridos jamás me dijeron ‘estoy aburrido’ y yo reivindico ‘no podés estar aburrido’. Y, ojo, no es una sobre- exigencia impuesta es que no había motivos para estar aburridos… Y quiero ser honesto intelectualmente, esto que te estoy contestando forma parte de una imposición o del deber ser que yo me formulo, o es realmente, así como te lo digo. Es decir, hay una auto proscripción al aburrimiento… si el aburrimiento implica ‘cazar’ la tele y ver cualquier cosa en cualquier momento porque estás aburrido ¡yo no soy un tipo aburrido! Ahora, sí tengo momentos de ansiedad viendo las bajas, pongo algún noticiero y soy selectivo y pongo miniseries, veo cosas en YouTube, veo programas, reportajes, historias.

Esta posición categórica casi no deja tiempo ni disposición para aburrirse, negando todo permiso para que ello suceda.

Una sola integrante de la muestra parece vivir momentos de aburrimiento subjetivo, más profundo y persistente. Inés ofrece una visión algo analítica cuando es consultada sobre si registra actualmente momentos de aburrimiento “si me aburro, duermo. La cama tira y la cama es un refugio. Si lo analizamos psicológicamente, volvemos al vientre materno.”

Se concluye que, en cuanto a la expectativa o la vivencia del tiempo libre personal, algunos actores sociales demuestran dificultades para percibir como una posibilidad cierta en su vida o bien, niegan que tenga alguna consecuencia para ellos. En general son

personas que no pudieron o no supieron proyectar su tiempo libre en la vejez y se encontraron con él a partir de determinados eventos vitales, como la viudez, el retiro laboral o problemas de salud. Son personas que recurrieron a estrategias de ocupación de tiempo liberado a partir del activismo como cierta evasión en la responsabilidad de asumir este nuevo tiempo de vida.

Otros entrevistados reconocen las actividades de ocio como un premio y un derecho a disfrutar en la vejez. La ideología de la jubilación (Ekerdt, 1998) sustenta que la ocupación del tiempo libre luego del retiro es un derecho adquirido en función de la productividad desempeñada durante la adultez. La gran mayoría de los entrevistados anhelaban la llegada del tiempo liberado para poder disfrutarlo, más allá que haber tenido o no tiempo de ocio durante la etapa laboralmente activa. Todos mencionan algún tipo de proyecto para el empleo de tiempo libre luego de alcanzados los 60/65 años de edad.

Finalmente, se destaca un grupo de personas mayores para quienes la cuestión del tiempo libre y el respeto por sus actividades de ocio fueron y son un principio a defender en todo su recorrido vital pese a las dificultades. Son las personas que con mayor soltura encaminaron la elección de sus actividades de recreación en la vejez.

Sucede con la vivencia del aburrimiento algo similar que con la percepción de tiempo libre: parte de la muestra reconoce haberlo vivido y se explaya sobre las estrategias para solventar ese sentimiento. En otros actores se hace difícil apreciar su reconocimiento de vivencias aburridas, ya sea por mandatos autoimpuestos, negación o cierta agenda muy cargada de actividades de ocio que no dejan lugar ni tiempo para que el aburrimiento suceda: típica estrategia del activismo, mientras haya ocupación del tiempo libre, el aburrimiento es expulsado de la vida.

Por último, en todas las personas que reconocen haberse aburrido este es de carácter objetivo, pasajero y ligero, con excepción de la señora indicada en el análisis que recurre a dormir para evitar el tedio.

CAPÍTULO V Talleres Seleccionados por las Personas Entrevistadas y su Relación con las Áreas Didácticas de la Recreación.

Siguiendo el criterio de la organización descrito oportunamente en el capítulo destinado al Marco de referencia, se han agrupado los talleres a los que concurren las personas entrevistadas dentro de las diversas áreas didácticas de la recreación en función del contenido principal que se despliega en el taller seleccionado, a saber:

- Actividades del área con predominio cognitivo.
- Actividades del área con predominio corporal.
- Actividades del área con predominio expresivo-artístico.
- Actividades del área con predominio social (personal- comunitario).

De este modo se halló que dentro del área con predominio cognitivo adscriben Moisés, Juan, Teté y Carlos. El primero, Moisés, asiste al taller denominado Análisis sociológico de la realidad, los tres actores restantes acuden a talleres de Estimulación de la Memoria a través del Juego.

En el área con preeminencia corporal se encuentran Pedro y Marta quienes asisten a un taller de Newcomb.

Inés, Luisa y Eduardo participan de actividades recreativas del área con predominio expresivo-artístico, en este caso concurren a los respectivos talleres de Teatro.

Las actividades del área con preponderancia social pueden ser subdivididas, a su vez, en dos categorías: personal y comunitario. Son consideradas actividades recreativas con enfoque personal en la medida que resultan para el aprovechamiento exclusivo personal del concurrente, como son los casos de Mirta y Marcos quienes asisten a talleres de socialización y revalorización con perspectiva de género. La primera concurre al taller denominado Ancestras y el señor participa del taller Un espacio para nosotros, Taller de reflexión de Hombres.

Se concibe una segunda categoría dentro del área con predominio social: con enfoque comunitario. Se incluyen en este subgrupo aquellos talleres que apuntan al desarrollo de un contenido que se derrama o vuelca en la comunidad a través de actividades

como es el voluntariado. Es el caso de los talleres donde asisten Nelly y Francisco; el Grupo de Tejedoras Voluntarias para la señora, y la Capacitación con Adultos Mayores como Promotores Comunitarios para Francisco, que se dicta en un programa universitario para personas mayores. Para entender qué tipo de actividad implica este enfoque comunitario apelamos al Consejo vasco de voluntariado (2014), que define voluntariado como

> una expresión concreta de la participación social formada por el conjunto de actividades de carácter solidario, desarrolladas por personas en torno a un proyecto colectivo sin ánimo de lucro. Esta participación ha de ser libre y no vinculada a relación laboral, funcionarial o mercantil, o a una obligación personal o deber jurídico. El voluntariado actúa con vocación de servicio comunitario, persiguiendo la transformación en cooperación con otros agentes sociales, sin que sirva de cobertura para la dejación de sus responsabilidades por parte de las administraciones públicas ni para la no remuneración de servicios profesionales (p. 6).

Se completa esta definición con el aporte de Bermejo et al (2012) y el Manual del Cenoc (2018) con las ideas de que es un grupo de personas que compromete un tiempo y un esfuerzo, cuya tarea habitualmente no implica remuneración, pero deja abierta la posibilidad de ser recompensada económicamente.

El Desarrollo Integral de las Personas

Algunos de los entrevistados registran a lo largo de su biografía la preferencia por el desarrollo de contenidos similares y se observa que su vocación se circunscribe a un área didáctica de la recreación como sucede con Teté, Eduardo, Juan, Pedro y Marta.

Teté prefiere la recreación con un fuerte predominio intelectual pues asistió -y aun asiste- a cursos relativos al área de los idiomas (inglés, italiano y portugués) y a talleres relativos a la literatura de Borges. Por su parte Pedro y Marta han desplegado una serie de actividades a lo largo de su vida que incluyen la competencia deportiva. Pedro retoma la práctica deportiva en la adultez, “unos 20 años antes de jubilarme jugaba al futbol con mis compañeros del trabajo. Empecé a hacer gimnasia” y “un tiempo después, newcomb” para competir en torneos. Marta cuenta que “siempre me gustó el deporte, en el colegio si

corríamos carreras trataba de destacarme y ser la primera en llegar: me encantaba correr al máximo". Luego "jugué como federada en básquet a nivel competitivo" y solo hizo alguna incursión esporádica en el área artística (música, canto, guitarra y baile) en su adolescencia. Eduardo, asistente del taller de Teatro, realizó estudios relativos a la misma área como "dos cursos de castellano neutro, en la Asociación Argentina de Actores." Aclara que "uno participa en hechos vinculados con lo artístico, pero no me considero un artista".

Otros integrantes de la muestra no refieren asistencia exclusiva a talleres de un solo área didáctica, por el contrario, más de la mitad de los actores asiste o ha asistido a talleres correspondientes de diferentes áreas didácticas de la recreación, según las necesidades y expectativas que tienen en un determinado momento de su vida. Con menor variación en los contenidos de los talleres se encuentran Moisés, Marcos, Mirta y Carlos. Estos dos últimos confiesan que "tendría que hacer actividad física, porque está recomendada" pues "siento que tengo problemas en el andar y de equilibrio" en el caso de Carlos; Mirta siente una deuda histórica con la actividad corporal "¡No, ese es el caramelo envenenado! Yo solo camino, porque tengo desconectado algo entre la vista y la mano. Eso fue una desconexión de toda la vida (sonrisas) Caminar sí, porque siempre fui muy caminadora"

Otros integrantes de la muestra orientaron su empleo del tiempo libre hacia un desarrollo más integral de su persona.

Inés se incluye en un taller de teatro, pero debe sostener por prescripción médica su asistencia a un grupo de gimnasia o natación terapéutica porque "arrastro problemas serios de salud". Confiesa que debiera caminar más, pero "soy muy fiaca para caminar: me canso". Incursionó en los talleres de Narración y Radioteatro de un programa universitario para personas mayores, pero no cumplían con sus expectativas y, luego de probar dos encuentros, desistió. Esto revela la existencia de juicio crítico de estas personas mayores al seleccionar contenidos para sí. Nelly también ha participado de cursos y talleres que corresponden a diversas áreas de la recreación. Recuerda que, al enviudar, "iba a todos los talleres que me venían bien: teatro, gimnasia, expresión corporal, danzas modernas, folclor, todo menos tango que no sé bailar." Puede interpretarse que se vuelca a esta febril actividad

como respuesta proactiva a la angustia que le generó enviudar, una preferencia inscripta en el activismo: hacer para ocupar el tiempo y la mente evitando la angustia y la preocupación.

Los ejemplos más representativos de un abordaje integral del propio desarrollo personal se encuentran en los testimonios de Francisco y Luisa. Al momento de la entrevista, Francisco participa de un taller que se incluye en el área de la recreación con preponderancia social. Pero ha asistido en su vejez a diversos talleres con la intención de lograr, según explicita, un desarrollo integral como persona. Participó activamente en un Voluntariado para adultos mayores, concurrió a talleres de gimnasia por "varios años y que ahora no voy porque el físico no me da para eso, es un trabajo extraordinario porque se respetan las capacidades de cada uno." También realiza ejercicios de risoterapia: "he incorporado la risa, es un elemento importantísimo para la salud de cada persona"; asistió a talleres de canto pues "es una cosa importante para ayudar a la memoria porque a través de recordar las canciones la memoria va trabajando." Debe realizar actividad corporal por prescripción médica, pero confiesa que "¡soy vago, soy vago! Tengo en mi casa una cinta. Pero camino todos los días, haciendo distintas cosas, y me doy una vuelta de 10 cuadras, pero eso es todo. Nunca fui deportista"

Luisa (Coca) participa de un taller de teatro del área expresivo-artístico y, desde hace años, asiste a acquagym -actividad con predominio corporal- con el mismo entusiasmo a ambos. En acquagym "tomo clases con una profesora todos los días. Si hay poca gente, me gusta nadar también un poco". Antes y al finalizar la propuesta en el natatorio, despliega una actividad espontánea dentro del área preponderantemente social:

> no voy sólo por la gimnasia física… hacemos un poco de parque antes de entrar al agua: hacemos la previa (*risas).* Después nos metemos al agua, después de la pileta tomamos mate, vamos al fondo, y tenemos termo y todo para preparar el mate, y se conversa de todo: de los nietos, de los hijos, de la vida porque todas estamos más o menos en la misma situación.

Este relato permite introducir dos conceptos que dominan los inicios y finales de los talleres de recreación: la pretarea y postarea. Para comprender la pretarea seguimos la

conceptualización hecha por Pichón Riviere (1981) cuando explicita que en la pretarea "se ponen en juego las técnicas defensivas del grupo movilizadas por la resistencia al cambio y destinadas a postergar la elaboración de las ansiedades que funcionan como obstáculo epistemológico" (p. 159). Es un momento habitual de todo grupo, sucede en cada encuentro y es considerada la primera instancia de su trabajo. Luego prosiguen la tarea y el proyecto grupal, estos momentos "aparecen en una sucesión evolutiva" (p. 33) y son dialécticos, no unidireccionales, pueden surgir varias veces en la historia grupal. En términos del autor, la pretarea resulta una instancia de sabotaje a la tarea: es el modo que tiene el grupo de postergar el inicio de la tarea, motivado por diversas ansiedades de los miembros, es un momento improductivo en cuanto a los objetivos que se propone alcanzar la tarea grupal: se observan remoloneo y escapismo por parte de los asistentes.

A partir de la noción de pretarea se concibe una instancia de postarea en la vida grupal, que surge cuando el coordinador del taller da por finalizado el encuentro y la tarea. Y los asistentes se demoran en retirarse con la finalidad de intercambiar ideas e impresiones, sensaciones y vivencias relativos a la tarea realizada, del proyecto planteado o cuestiones de la vida personal. Es un momento que puede prolongarse en otro ambiente (como el parque que ocupa Coca con sus compañeras para tomar mate). Son momentos- pretarea y postarea- que, si bien no son dirigidos ni organizados por el coordinador, son fundamentales para la constitución del grupo y la prosecución de la tarea; momentos que deben ser tenidos en cuenta y respetados por el coordinador del taller. Siguiendo las nociones elaboradas por Pichón Riviere, si en la pretarea y la postarea los miembros del grupo enuncian las ansiedades básicas y actúan las resistencias para abordar la tarea propuesta, el coordinador atento aprovechará estos momentos para obtener ideas, informaciones -implícitas según el autor- que le permitan abordar dichos obstáculos epistemológicos, explicitándolas en la tarea. Pichón Riviere alerta que, con la información recabada en la pretarea, el coordinador encarará la tarea con el propósito de “romper la pauta estereotipada que funciona como estancamiento del aprendizaje y deterioro de la comunicación “(p. 159) ayudando a consolidar el grupo a través de la tarea. Similar aporte se puede esperar de la postarea.

5.1. Qué Motiva a estos Mayores a Concurrir a los Talleres de Recreación.

Será necesario definir los conceptos de motivación y estímulo para luego describir y enumerar los motivos que los actores enuncian al ser consultados porqué seleccionan un taller de recreación descartando el resto de la oferta recreativa. En efecto, la motivación es algo interno de la persona en tanto supone un “motor” y es “relativo al movimiento” (Corominas, 1961) por su etimología del latín: provoca que las personas se ‘mueven’ en determinada dirección para alcanzar un logro o meta. Maslow (1954) concibe que “la motivación de las personas corrientes es una lucha por la gratificación de las necesidades básicas de que carecen” (p. 205) y agrupa las necesidades humanas en cinco conjuntos: fisiológicas, de seguridad, de pertenencia, de estima y de autorrealización. Conjuntos que constituyen una pirámide de necesidades y que son jerárquicos, es decir que aquellas que están en la base de la misma (las fisiológicas) son prioritarias de ser satisfechas para ascender en el esquema de necesidades a ser cubiertas. De ese modo se establece un orden de prioridades y el autor sostiene que “si una necesidad es satisfecha, entonces aparece otra” (p. 41) aunque no es necesario que se obtenga el cien por ciento de satisfacción de la misma.

La motivación no siempre surge espontáneamente del interior de las personas, también importan cómo el medio las incita. En este sentido, Serra (2008) pone de relieve a los estímulos que provienen del entorno al definir a la motivación como

> conjunto concatenando de procesos psíquicos (que implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que al contener el papel activo y relativamente autónomo creador de la personalidad, y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del ser humano y como consecuencia, regulan la dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento, y se manifiestan como actividad motivada. (P. 52)

Afirma que la motivación es una mediación, un lugar de intercambio entre la persona y el medio que le toca vivir y, por lo tanto, el proceso motivacional está en constante transformación según los determinantes externos: los estímulos (sociales, objetos, personas, etc.) que son factores exteriores a la persona que impulsan la motivación.

Para ampliar la noción de motivación conviene diferenciar entre las necesidades básicas -indicadores de los niveles socioeconómicos en la economía tradicional- de otras necesidades que corresponden a los órdenes superiores de la pirámide de Maslow. Son las denominadas necesidades obvias y no tan obvias respectivamente, detalladas por Sirvent (1996) y Toubes (1997). Entre las primeras se cuenta la salud, la vivienda, la indumentaria, la educación y el trabajo y su falta de cobertura son indicadores de pobreza o indigencia. Entre las no tan obvias se detallan la necesidad de protección o cuidado, del pensamiento reflexivo o de entendimiento, de participación política, de creación y de recreación, de afirmación del yo y de pertenencia a un grupo. Dirán que “cualquier necesidad humana no satisfecha, produce pobreza psicosocial y genera procesos de marginación y exclusión” (Toubes. p. 3). A partir de sus investigaciones, Sirvent describe situaciones de necesidades no tan obvias insatisfechas que la llevan a generar el concepto de múltiples pobrezas para distinguirlas de la pobreza que se refiere a la insatisfacción de las necesidades básicas u obvias. En términos de la investigadora “es una reinterpretación de la noción misma de la pobreza” (p. 8).

En línea con la propuesta de Sirvent y Toubes, se puede adicionar los aportes de Max Neef (1986) que resultan una complejización de lo enunciado. Despliega las nociones de necesidad y satisfactor más allá de la simple acepción económica y propone una perspectiva que denomina Desarrollo a Escala Humana que tiene por objetivo

> la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales, en la generación de niveles crecientes de autodependencia y en la articulación orgánica de los seres humanos con la naturaleza y la tecnología, de los procesos globales con los comportamientos locales, de lo personal con lo social, de la planificación con la autonomía y de la Sociedad Civil con el Estado. (p. 14)

Para el autor, las necesidades humanas son pilares de su propuesta de acción, junto con la autodependencia y las articulaciones orgánicas. Describe a las necesidades humanas como múltiples e interdependientes dentro de un sistema que son satisfechas por medio de simultaneidades, complementariedades y compensaciones. Las organiza en dos axiologías que se combinan en un matriz para una mejor visibilidad. Una clasificación incluye las necesidades de ser, tener, hacer y estar. La otra, contempla las necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad, categorías que en parte coinciden con las propuestas por diversos autores, expuestas anteriormente.

Max Neef realiza dos aportes significativos. Uno se relaciona con el sentido y significado de la necesidad humana en cuanto "patentiza la tensión entre carencia y potencia tan propia de los seres humanos" (p. 34) para poder comprender que las necesidades humanas no solo provocan la sensación de 'falta de algo' ya que, en la medida que comprometen, motivan y movilizan a las personas, "son también potencialidad… y pueden llegar a ser recursos" (p.34) individuales y colectivas. Remata sosteniendo que las necesidades no solo se colman, sino que se viven y realizan de manera continua. Acción que corroboraremos en los motivos planteados por los actores de esta investigación.

El segundo aporte se aprecia cuando distingue necesidades de satisfactores a los que define como "todo aquello que, por representar formas de ser, tener, hacer y estar, contribuye a la realización de necesidades humanas" (p. 34), también tienen carácter individual y colectivo. Por último, sostiene que la interrelación entre necesidades, satisfactores y bienes materiales es permanente y dinámica, desencadenando una dialéctica histórica.

En cuanto a la elección de los talleres de recreación que realizan las personas mayores entrevistadas puede afirmarse que lo hacen a partir de la identificación de una o varias necesidades personales y la expectativa de satisfacción de las mismas. El tipo de espacio recreativo elegido es sin dudas diferencial para cada quien y podrían agruparse -esos motivos- en cinco criterios o categorías comprendiendo a la recreación como:

proveedor de disfrute y placer, factor protector de la salud o instrumental, satisfactor de alguna vocación, respuesta a un estímulo y, por último, como continuidad de la organización laboral o ética de la ocupación (Ekerdt, 1998).

Dependiendo de la persona entrevistada pueden apreciarse que lo impulsan uno o más de estos motivos al momento de acercarse a la actividad recreativa. No obstante, estas variaciones interpersonales, se puede afirmar que existe para los integrantes de esta muestra cierta prioridades en las motivaciones que se ilustran a continuación con algunos ejemplos.

El motivo más reiterado en las entrevistas corresponde a la recreación como fuente de disfrute y placer. Así lo manifiesta Teté cuando expresa que “ya no tengo más ganas de hacer nada a los 81 que no me cause placer. Lo que hago lo hago porque me gusta”; o Marta que cuenta que “empecé hacer el deporte de newcomb, como un hobby y me apasiona y me encanta, me gusta hacerlo. Entonces empecé a dejar lo laboral para priorizar los torneos y poder viajar” destacando una valoración positiva del tiempo libre sobre la utilidad del trabajo, como proveedor de ingresos económicos. En el caso de Mirta, asistir a los talleres de escritura revela un gran placer porque escribir

> es lo que yo puedo hacer y hacerlo bien, yo digo que es mi lugar en el mundo y es el lugar que a mí me permitió sentirme linda. A mí me significó un gran esfuerzo respecto a la autoestima, entonces la escritura es el lugar donde me gusta lo que hago, tengo satisfacciones.

La asistencia a espacios de recreación con la intención hallar un factor protector de la salud o un elemento instrumental, resulta el motivo que sigue en cuanto a las menciones realizadas por parte de los actores entrevistados. Juan toma el taller de estimulación de la memoria para continuar escribiendo mientras la memoria le ayude pues “por momentos yo la memoria inmediata no la tengo, la perdí totalmente trato de recuperarla, pero… A veces conversamos y digo ‘¿qué palabra digo?’”. Teté dice que “yo tengo que tener las neuronas activas y ahí me anote en el taller”. Inés reconoce que asiste “al taller de actividad física porque necesito hacer actividad física, yo necesitaría hacer más”.

Satisfacer alguna vocación a través de la asistencia a encuentros recreativos fue la tercera mención más frecuente entre los entrevistados. Eduardo reconoce que se incorpora en el grupo de teatro comunitario como una cuestión motivacional “yo me incluyo porque, en el fondo yo tenía una marcada vocación actoral y guionista.” O Francisco cuando lo

> invitaron a hacer una actividad en la Universidad de Lanús en el voluntariado de adultos mayores, y acá fuimos seis compañeras y yo. Ingresamos ahí, participamos, averiguamos lo que era eso del voluntariado y yo lo hice porque iba a sacar algunas conclusiones,

con la intención de luego volcarlas a la comunidad, a través de un programa de radio comunitaria. En el caso de Juan, la motivación por la escritura es tan fuerte que “cuando me jubilé empecé a hacer talleres literarios, pero con el propósito de escribir cuentos cortos, cuentos muy breves. Y así hice unos ochenta y pico.”

En cuarto lugar, se menciona el estímulo externo a la persona mayor como un motor para acercarse a la propuesta de recreación organizada, son personas hetero condicionadas que no toman la decisión de inscribirse por propia iniciativa. Tal el caso de Carlos quien cuenta que respondió a una invitación para acercarse al taller de estimulación de la memoria a través del juego: “mi mejor amigo, el señor Jiménez, que concurría a este taller me invitó a venir y me gustó.” También influyó indirectamente el ejemplo que recibe de su mujer ya que “ella misma va a un montón de cursos. Ella, toda su vida siempre estuvo haciendo algo…Tiene mucha actividad”. Marcos, luego de retirarse abruptamente del trabajo y enviudar, empleó su tiempo libre solamente en encuentros con amigos en bares para charlar y pasar el rato. Llega al taller de reflexión de varones por estímulo de una de sus hijas: “me lo recomienda mi hija de Canadá porque el padre de una amiga –que vive allá también- le dijo, y ella me dijo ‘Probá´”. Del mismo modo sucede con el taller de apreciación de cine donde el coordinador “no habla conmigo, habla con mi hija, le manda los links a mi hija en Canadá” quien se lo reenvía al padre. Finalmente, Nelly recibe la sugerencia de una profesional de la salud proponiendo su inclusión en una institución social quien la contacta con una señora que la cita diciéndole:

> ‘yo voy a una institución y quiero que venga’. Me cita donde funciona; yo le pregunto cómo nos vamos a reconocer y ella me dice ‘¡nos vamos a reconocer, no se haga problema. ¡Venga!’. Fui, me senté en la entrada, ‘¿Nelly?’; ‘¡Berta!’ nos abrazamos, nos besamos y me mostró el club y los talleres.

Por último, el motivo menos mencionado por los entrevistados es cuando consideran a la recreación como continuidad de la organización laboral o lo hacen respondiendo a la ética de la ocupación. Así lo manifiesta Moisés que confiesa que trató de estar activo los últimos años de su vida: “siempre hacía algo, nunca me quedé sin hacer nada.” O cuando Inés identifica que los talleres son “una excusa para salir de casa y además buscamos eso”

5. 2. Permanencia en los Talleres de Recreación ¿Qué Encuentran en esos Ámbitos?

Una vez expuestos y analizados cuáles son los talleres de recreación que elige cada persona entrevistada y detallar qué los motiva a elegir esos y no otros, resulta necesario conocer porqué deciden seguir concurriendo o abandonar el espacio recreativo seleccionado. A veces son motivaciones intrínsecas las que definen la búsqueda de actividades para el tiempo libre; en ocasiones, son respuestas a estímulos externos provistos por profesionales de la salud, por amistades y/o por familiares. Luego la decisión de permanecer o no, depende de la motivación auto-condicionado personal donde juega un papel decisivo el desarrollo moral individual, observándose diversos grados de autonomía o, si se prefiere, de heteronomía.

Las personas entrevistadas han expresado más de un motivo de permanencia en el espacio recreativo elegido, del mismo modo que se ha descrito en Qué los motiva a estos mayores concurrir a los talleres de recreación. Una gran mayoría menciona que hallar lo que iban a buscar en el taller los motivó a seguir concurriendo, así lo manifiesta Juan que desde hace veinte años asiste regularmente a diversos cursos y talleres “cuando me jubilé empecé a hacer talleres literarios” y de cada taller obtiene aquello que va a buscar, contenido religioso, literario y/o político. Carlos cree beneficioso encarar con responsabilidad la tarea propuesta por el taller y ve con beneplácito el compromiso dentro y fuera de la

asistencia al taller: “tenemos que hacer deberes y tenemos que estar comprometidos a venir, y es agradable” y sostiene con énfasis “¡claro que me sirve! porque estoy deficiente en la memoria” y “me sirve para la redacción del libro y la búsqueda bibliográfica”. Pedro logra continuar con una actividad deportiva competitiva adecuada para su edad y posibilidad, eso es lo que le provee el taller de newcomb: “con 67 años poder hacer un deporte competitivo; para mí es el summum porque me permite hacer algo que hice toda la vida con un deporte acorde a mi edad.”

Hallar diversión -que según Dumazedier (1964) es una compensación funcional de la recreación- y distensión en estos ámbitos recreativos son un fuerte estímulo para seguir concurriendo según expresan diversas personas de la muestra. Para Teté estos talleres representan la posibilidad de probar nuevos límites personales, pero con cierto disfrute por ello: “la competición es competir con uno ‘¿puedo hacer esto?’ y no ver quien termina antes; o lo puedo hacer, no lo puedo hacer. …aparte nos divertimos mucho… Si me aburriera no iría.” La siguiente declaración de Inés, concurrente al taller de teatro, sintetiza la vivencia de muchos asistentes a espacios de recreación organizada:

> ¡A mí no me importa un pito ser actriz! ¡Yo vengo aquí y me divierto y se acabó! (risas) Es más, yo no quería hacer la muestra, a mí no me importaba, no me importa que me vean, en este momento no me importa que me vean lo que hago, y en realidad todas coincidimos en eso: lo hacemos porque nos sentimos muy bien.

La posibilidad de compartir sus experiencias de vida con personas de la misma edad provoca una contención adicional a la que genera el coordinador. Estos dos aspectos –paridad de edad y contención- son expresados por Carlos:

> la relación entre los concurrentes, la confianza, el trato que hay entre nosotros, todos nos tuteamos, todos nos saludamos con un beso y un abrazo cuando llegamos. Y todos contamos -a veces- nuestra historia de vida, pasamos mucho tiempo charlando y cambiando opiniones. Y eso me hace bien.

Luisa dice que en el taller de teatro se encuentra con “el grupo de señoras, ¡son excelentes personas! Eso es lo que yo busco para el entorno de mi vida: que sean buenas

personas.” Nelly expresa que se queda en esa institución porque “me siento cómoda y a gusto. Yo me llevo bien con todo el mundo, pero no dejo de negar que en este lugar me siento muy bien porque estoy muy bien contenida.”

Dentro de la contención recibida por los miembros de los talleres, el coordinador juega un rol importante al momento de decidir quedarse o no. Marcos destaca que ir al taller es estimulante porque “se motiva uno ahí, la compañía de la gente, la explicación del profesor, el intercambio con el profesor y uno está en otro mundo”. Se encuentra con un coordinador empático, “es un tipo ameno y hacía la clase interactuada”. Para Marta hay momentos del taller que son para sentirse cómoda y a gusto, momentos que coordina el responsable del taller: “Es inclusivo: el coordinador pone música…al final, luego viene el tercer tiempo social que es un tiempo al solcito, al aire libre, charlas y comunicación, un profesor que coordina.”

Otro componente de la grupalidad que resulta importante es la cuestión de género, tanto para hombres como para mujeres. Carlos descartó acompañar a su mujer por ese motivo, ella “va a un taller de memoria en un centro de jubilados ¡pero son todas mujeres! Y acá hay más hombres y además está mi amigo Eugenio. Y ahora hay seis o siete hombres.” Con su amigo viajan desde sus casas “tomamos un colectivo para venir. Venimos juntos con Eugenio porque vivimos en el mismo edificio. Y después nos volvemos juntos”, rutina que es -sin dudas- un estímulo más para concurrir regularmente al taller que se ve reforzada por la amistad. Marcos se encuentra con un grupo dispuesto al intercambio sin grandes restricciones por “el hecho de sentirse en su ámbito por lo que hablábamos: somos todos vejestorios (risas)”. Por su parte Mirta elige quedarse en el taller de empoderamiento social y personal femenino

> ¡Porque me pareció una maravilla! Yo siempre hablo de una especie de pre-feminismo que tenemos todas que es muy desordenado, que viene del enojo o de la injusticia y allí, lo que empezaron a darme fueron argumentos y además el hecho de que no fueran solamente las mujeres grandes, sino que las chicas jóvenes las que traían otros planteos.

Planteo que introduce un atractivo para quedarse y aprender en el intercambio generacional con otras mujeres:

> empezaron a aparecer las chicas a hablar de la maternidad será deseada o no será. Y yo dije '¡ah!', porque en mi época alguien no tenía hijos era porque no podía físicamente y si podía físicamente y no los tenía era un egoísta… en algún momento traté de entender que tenían derecho a decirlo, pero seguía sin entender el porqué: es decir, iba escalando, pero muy de poquitito. Más la soltura de las chicas hablando de la sexualidad, de lo que sí, de lo que no.

Eduardo encuentra placer y cierta continuidad de su vida laboral

> me reporta una gratificación…no sé, tendrá que ver con el ego; tendrá que ver con que es una prolongación de la actividad docente por otros medios; la vocación docente y la vocación histriónica, la vocación de estar frente a un público… Uno siente, cuando va, que puede divertirse.

Algunos entrevistados encuentran contenidos novedosos dentro de estos espacios que son motivos para quedarse. Teté destaca que también se siente bien en aquellas propuestas donde se reconoce poco hábil, como las actividades de motricidad, lateralidad y coordinación que corresponden al área de predominio corporal donde "hay que ir para un lado y para el otro (risas) me cuesta horrores la coordinación… le digo <al coordinador> 'hace más cosas de coordinación porque a mí me falta'. Cuando hacemos esos juegos, me encanta y lo paso bien." El desafío sobre las propias capacidades y limitaciones resulta una motivación para seguir eligiendo el taller.

Finalmente, algunos entrevistados encuentran en estos talleres la posibilidad de mantenerse activos sin tener que rendir cuentas a la sociedad sobre su ocupación ahora que están retirados. Así opina Marcos que decide quedarse porque "es una ocupación. Fui y me gustó. Hay una obligación de cumplir con un horario"

Respecto de la selección de talleres de recreación se concluye que más del cincuenta por ciento de la muestra asiste o asistió a dos o más talleres de recreación que ofrecen contenidos diversos con relevancia en las diversas áreas corporal, social, cognitivo

o expresivo-artística, siguiendo la propuesta de las áreas didácticas de la recreación. Esto indica que las personas prefieren los aprendizajes integrales tendientes al descubrimiento, despliegue y/o mantenimiento de habilidades, conductas, actitudes o aptitudes para el desarrollo integral de su persona, en vez de enfocarse en el desarrollo en una sola esfera de su personalidad (Bleger, 1980). En algunas ocasiones, los contenidos de las diversas áreas de la persona son desarrolladas en un mismo taller y/o en los encuentros grupales previos y posteriores a la tarea, denominados pretarea (Pichón Riviere, 1981) y postarea (Leone, 2017) que, si bien no son organizados por el referente del taller son partes inherentes al mismo.

Por otro lado, se observa que un porcentaje menor de los entrevistados desarrolló contenidos similares a lo largo de su biografía, eligiendo actividades que se incluyen en una misma área didáctica de recreación, seleccionando un taller o similares que atienden y desarrollan contenidos análogos. Por ejemplo, la asistencia a la práctica deportiva de básquet en la juventud y a newcomb en la adultez mayor, ambas actividades que se incluyen en el área con predominio corporal.

En relación con los motivos que impulsan a los diferentes integrantes de la muestra a incluirse en algún dispositivo de recreación se puede aseverar que, a partir de lo expuesto en el análisis, responden tanto a motivaciones y como a estímulos. En el caso de estos últimos puede afirmarse que lo hacen para complacer las sugerencias realizadas por amistades y familiares o para cumplir recomendaciones profesionales. En la declaración de los entrevistados que acudieron a un taller de recreación a partir de un estímulo externo, en principio este es de carácter hetero condicionado (Munné, 1985) pues no surge del interior del actor y denotan una moral heterónoma en la persona añosa. Luego podrá tornarse auto condicionada y autónoma cuando, pasado un tiempo de asistencia al taller de recreación, el actor decide permanecer y elige seguir concurriendo, en ese caso realiza una operación que transforma el estímulo en motivación: resulta el producto del constante interjuego entre entorno y sujeto. La operación coincide con lo descripto por Serra (2008) quien afirma que el entorno ofrece diversos estímulos que impulsan la motivación, este intercambio entre el

medio y la persona es algo constante y permanente a lo largo de la vida, posibilita cierta autonomía creadora de los ancianos para satisfacer sus diversas necesidades.

Se puede afirmar, que los motivos que enuncian los adultos mayores por los cuales deciden concurrir a diversas propuestas de recreación apuntan a satisfacer alguna necesidad que se ubica entre los conjuntos superiores de la pirámide de Maslow (1954) correspondientes a las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización; o bien a las categorías de necesidades no tan obvias descriptas por Sirvent (1996) y Toubes (1997) que incluyen las necesidades de protección o cuidado, de pensamiento reflexivo o de entendimiento, de participación política, de creación y de recreación, de afirmación del yo y de pertenencia a un grupo. En el caso del autor chileno Max Neef (1986) serían las correspondientes a la cobertura de necesidades relativas a afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. De forma tal que se puede asentir que ninguno de los integrantes de la muestra concurre a los talleres de recreación para satisfacer necesidades básicas, obvias o de subsistencia. Dicho de otra manera, se puede inferir que todos los actores de esta investigación tienen cubiertas sus necesidades relativas a salud, alimentación, vivienda, educación, indumentaria y trabajo.

Una vez que los adultos mayores han identificado las necesidades que desean cubrir, participan en actividades recreativas con el propósito de abordarlas. Acuden a espacios de recreación que ofrecen actividades grupales organizadas y con características recreativas específicas, con el fin de canalizar sus intereses, satisfacer sus requerimientos y promover el desarrollo personal. De este modo, se puede afirmar que los talleres actúan como satisfactores, en términos de Max Neef (1986), al contribuir a la realización de diversas necesidades humanas.

En la siguiente tabla se agrupan las personas de la muestra según los motivos -estímulos o motivación- por los cuales dicen elegir un taller en vez de otros (tabla 1):

Tabla 1: *Motivos de elección de los talleres de recreación.*

La recreación como	Nombres	Cantidad
continuidad de la organización laboral o ética de la ocupación.	Moisés; Inés.	(2)
satisfactor de alguna vocación.	Juan; Inés. Eduardo. Francisco. Mirta. Nelly	(6)
proveedor de disfrute y placer.	Moisés. Teté. Pedro. Marta. Luisa (Coca). Francisco. Mirta. Marcos.	(8)
factor protector de la salud o instrumental.	Juan. Teté. Pedro. Inés. Nelly.	(5)
respuesta a un estímulo.	Carlos. Marcos. Nelly.	(3)

Como se ha explicado anteriormente una persona puede haber expresado en la entrevista más de un motivo por el cual concurre a un taller de recreación. Hecha esta salvedad, se aprecia que la mayoría de las personas mayores asisten por primera vez a un taller buscando disfrute y placer, seguido de la intención de satisfacer una vocación y para encontrar en la recreación un factor protector de salud o de carácter instrumental. Más lejos de estos datos, las personas concurren inicialmente al taller ante el estímulo, recomendación o invitación para asistir al mismo y para darle continuidad a la organización que proveía el trabajo durante la etapa laboralmente activa.

Apoyando estas conclusiones en los resultados expuestos por la investigación de Cuenca (2011) sobre la motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores de 60 años asistentes a un programa universitario para mayores, afirma que la posibilidad de aprender, más allá de la edad, es una motivación suficiente y que la gratificación personal por haber aprendido la incrementa: “les satisface aprender…lo que impulsará el deseo de seguir aprendiendo” contenidos de su interés y que les ayude en su vida cotidiana.

Los motivos enunciados por los entrevistados para la presente investigación denotan que las funciones de la recreación concebidos por Dumazedier (1968) diversión y desarrollo personal son las más mencionadas. Los actores alientan la idea de pasarla bien como fundamento esencial al momento de elegir una actividad, desean encontrar un espacio receptivo, buscan pares de esta etapa de la vida y un coordinador que aseguren pasar momentos agradables y ser contenidos.

El aprendizaje y la formación como personas en esta etapa de la vida es algo de mucho valor para ellos. Esperan hallar en los talleres elegidos contenidos, aptitudes, actitudes y destrezas personales para desempeñarse en su vida diaria actual y a futuro. En este último punto, la preocupación por el devenir personal se revela como una motivación intrínseca y la recreación oficia de factor protector de la salud o instrumental, pues aguardan que aquello incorporado en el taller sirva para prevenir esperables deterioros, incorporando herramientas y rutinas para una mejor calidad de vida en el futuro. Todo ello realizado con gusto, placer y diversión lejos del concepto de actividades obligatorias y aburridas.

Estas conclusiones coinciden, en parte, con los resultados obtenidos por Rivero (2017) en su indagación realizada con personas mayores que asisten a un taller de estimulación cognitiva. Concluye que lo hacen con la finalidad de entrenar sus capacidades y habilidades, apropiarse de nuevos conocimientos, generar más contacto social y ocupar su tiempo libre. En palabras de los entrevistados, la actividad desarrollada da sentido a su vida en la medida que realiza aquello que le agrada.

Cuando se analiza porqué las personas mayores deciden continuar concurriendo a un taller se devela que, una vez satisfecha la necesidad inicial, no se alejan del taller, por el contrario, el compromiso del concurrente continúa y se generan nuevas motivaciones que promueven las ganas y la necesidad de seguir asistiendo. Viven renovadamente otras necesidades, en palabras de Max Neef (1986). Este autor destaca que las personas atraviesan un movimiento incesante, un proceso dialéctico entre necesidades y satisfactores. En ese sentido, las necesidades que inicialmente suponían una carencia se transforman en una potencialidad y un recurso.

Las motivaciones para permanecer en el taller elegido son variadas. Al igual que sucede con los motivos y estímulos iniciales, una misma persona expresa una o más motivaciones para continuar asistiendo.

El disfrute y placer que provee el dispositivo recreativo es el primer motivo para continuar, ya que todos los integrantes de esta muestra así lo expresan: “si me aburro me voy” (Teté); “me mato de la risa con estas señoras” (Inés); “festejamos todas las festividades: las católicas y las mías” (Nelly) por mencionar algunas declaraciones.

Hallar lo que buscaban inicialmente, es decir, satisfacer sus motivaciones al llegar al taller (contenidos, estrategias, o nuevos aprendizajes) es una poderosa razón para continuar. Estas frases grafican los hallazgos “encuentro la posibilidad de seguir haciendo deportes como toda mi vida… y sentir cosquilleo en el cuerpo antes de una competencia” (Pedro); “tener las neuronas activas” (Teté); “seguir pensando y escuchar otras opiniones” (Moisés y Marcos).

Encontrar en el espacio recreativo un grupo humano-incluye pares y coordinador-afectuoso y contenedor, que posibilita nuevas redes sociales y vínculos interpersonales se ubica en un puesto alto de motivaciones de retención, coincidiendo con lo expresados por varias investigaciones (Rivero, 2017; Alegría et al. 2013). Los resultados obtenidos por Alegría et al. (2013) en relación a los factores que inciden en la participación de adultos mayores en actividades físico-recreativas, destacan que la interacción con los compañeros, el involucramiento inicial en las actividades y la mantención en las mismas resultan factores facilitadores para la asistencia y motivadores para seguir concurriendo. Algunos comentarios que ilustran este tópico son: “Me quedé porque además de mujeres hay muchos hombres” (Carlos); “es un grupo con buen humor y contenedor” (Inés y Luisa); “acá comparto con hombres -además de mujeres- mates, risas y bailes” (Teté); “¡El tercer tiempo en los torneos es lo mejor! Empezamos por desayunar y después jugamos. Así conocemos gente de otros clubes” (Pedro); “afirmar mi feminismo junto a mujeres de otras edades fue muy importante para mí” (Mirta).

Por último, formular nuevos desafíos para ser abordados en los talleres es un impulso para encontrar otros proyectos dentro o fuera del taller. Algunos entrevistados confesaron: “la competencia es con una misma” o “le pido a Miguel: ‘hace más cosas de coordinación porque a mí me falta’. Cuando hacemos esos juegos, me encanta y lo paso bien” (Teté); “estoy aprendiendo a manejar los tiempos, a hablar más pausado, a dejar que el otro también tiene que hablar sin pisarlo” (Luisa) o “en ese programa de radio tengo 10 minutos los martes y hablo de calidad de vida y envejecimiento: lo hago para qué el que lo escuche luego lo use” (Francisco). Coincide con una de las conclusiones expuestas por González y Manresa-Yee (2013) quienes investigaron la motivación de las personas mayores para aprender a usar las nuevas TICs, y afirman que demuestran ganas de aprender cosas nuevas, en este caso específico, como una gran ayuda para mantener comunicación con familias y amistades.

En la tabla N° 2 se exhiben agrupadas las respuestas obtenidas al consultar sobre qué los motiva para seguir concurriendo:

Tabla 2: *Motivos para permanecer en los talleres de recreación.*

La recreación como	**Nombres**	**Cantidad**
continuidad de la organización laboral o ética de la ocupación.	Eduardo	**(1)**
satisfactor de alguna vocación.	Juan. Pedro. Marta. Francisco. Mirta. Nelly	(6)
proveedor de disfrute y placer.	Moisés. Juan. Carlos. Teté. Pedro. Marta. Luisa (Coca). Eduardo. Mirta. Marcos. Nelly	(11)
factor protector de la salud o instrumental.	Teté.	(1)
respuesta a un estímulo.	**----------**	(0)

Comparando los resultados en la tabla 1 - Motivos de elección de los talleres de recreación- y la tabla 2 - Motivos para permanecer en los talleres de recreación- puede notarse que se produce un cambio de distribución en casi todas las categorías utilizadas.

En la Tabla 2 se incrementó la cantidad de personas que mencionan a la recreación como proveedor de disfrute y placer, pasando de ocho a once sujetos, lo que habla de un espacio que cumple con las condiciones elementales de la recreación para el envejecimiento (Leone, 2003) caracterizado por una participación libre, voluntaria que genera placer por la tarea y la compañía de los pares. Permanecen porque están a gusto con el grupo, la tarea y el coordinador.

Otro cambio relevante es la ausencia de personas en la categoría asistir a un taller como respuesta a un estímulo de la tabla 2, mientras que en la tabla 1 tres sujetos se acercaron inicialmente a un espacio recreativo incentivados externamente aun cuando no estaban intrínsicamente motivados. El cambio operado en estos actores una vez transitada la experiencia recreativa indica que el estímulo externo, hetero condicionado y heterónomo se transformó en motivación interna, auto condicionada y autónoma. Se aprecia una apropiación por parte de los actores en la elección de continuar concurriendo.

En ambas tablas se mantiene el número de seis personas que mencionan la recreación como satisfactor de alguna vocación.

En cuanto a la categoría de la recreación como un ordenador temporal o como continuidad de la organización laboral, sólo una persona sigue sintiendo que necesita un organizador externo para alinear su tiempo personal, según revela la tabla 2.

El factor protector de salud que suponen los talleres, aparece desplazado en el número de personas: en el análisis de la permanencia solo un sujeto lo menciona contra cinco de la tabla 1.

A modo de corolario de este capítulo, se puede concluir que cuando una persona añosa se acerca a un espacio de recreación organizada con la intensión de ensayar respuestas satisfactorias a sus necesidades y luego elige permanecer, se constituye en un proyecto vital que promueve el envejecimiento saludable, de calidad, decidido con

autonomía y genera diversos niveles de empoderamiento. La recreación organizada resulta un factor protector de salud integral, acompañando las palabras de Yuni y Urbano (2005) quienes describen la motivación en la vejez como algo ligado al

> deseo (como energía generada y desplegada por el propio sujeto) y con la necesidad de investir (como la capacidad de vincularse y apegarse a objetos en una función de depositación de la energía libidinal). Ese principio de acción interna del sujeto mayor puede ser activado por el deseo de permanecer vivo, de confrontar con la muerte y disputarle el terreno a la vejez. (p.187)

Se afirma que identificar con claridad la motivación real permite a las personas entrevistadas probar estrategias para satisfacerla y generar nuevos proyectos con motivaciones remozadas. Esto les facilita vivir de un modo más saludable, disfrutar de su crecimiento personal y mejorar su entorno, al mismo tiempo que se enriquecen de él.

CAPÍTULO VI Consecuencias de Asistir: Efectos Registrados por los Mayores.

6.1. La Sensación de Estar Sano: No Todo se Mide con una Fórmula

Recientes estudios e investigaciones revelan que asistir regularmente a talleres de recreación provee beneficios para las personas mayores de 60 años como lo informa el Observatorio del Envejecimiento, UCA de Chile (2023) denominado Uso de tiempo libre 60+: Abordaje del ocio, la recreación y cultura en población mayor, o el número 27 del Boletín sobre el envejecimiento publicado por IMSERSO (2007) con el título Uso del tiempo entre las personas mayores con autoría de Barrio Truchado. Recomiendan que los adultos mayores deben asistir a los ámbitos recreativos para lograr una mejor calidad de vida y enumeran una cantidad de mejorías, detallan que la recreación contribuye al mantenimiento de la salud de las personas en las áreas biológica, psicológica y/o social.

La presente investigación recoge de primera mano la experiencia de los beneficiarios de la recreación exponiendo sus testimonios, que hacen referencia a la autopercepción de los beneficios para su salud integral, atribuidos a su participación frecuente en talleres recreativos junto a un grupo de pares y con coordinación prescripta. En ocasiones, las personas consultadas también mencionan los beneficios que han experimentado sus compañeros y conocidos. En las voces de los actores se hallaron evidencias de haber obtenido efectos saludables, agrupables en categorías relativas a lo social, biológico, emocional y cognitivo, que son descritas habitualmente por anteriores investigaciones. La presente tesis agrega categorías a las mencionadas que refieren a mejorías percibidas en el aprendizaje -en su aspecto más amplio-, la adecuación a nuevas situaciones personales y sociales, el empoderamiento, sentirse cuidados, la certeza de estar activo y ser útil, la búsqueda de sentido, todas son concebidas como aspectos de la autopercepción de sentirse saludables.

En el área social se verifica que la grupalidad facilitada por el dispositivo recreativo del taller -con pares de edad o intergeneracional- provee beneficios como la creación de redes de contención que cumplen funciones de protección de protección y seguridad (Oddone, 1991) y resulta una suerte de prevención para la vulnerabilidad derivada del

aislamiento (Guzmán et al. 2003). En las declaraciones de los entrevistados se reconocen dos planos de beneficios otorgados por estas redes. Un nivel corresponde a las instituciones y el otro a los grupos de pertenencia generados en la actividad de recreación organizada. Francisco destaca el rol socializador de las instituciones que nuclea a las personas añosas ante la ausencia de redes barriales:

> para lo social<la salud social>: los centros de jubilados, el PAMI va nucleando personas que van teniendo edad y con distintas actividades; que ayuda a estar en comunidad como en los clubes y las universidades…estar afiliado a un partido político, ya es importante porque dentro de su partido político tiene relaciones con otras personas. En fin, hay que buscar porque hoy no hay vecinos, porque no estamos en la vivienda del pueblo de 70 u 80 años atrás.

En el plano de la grupalidad son varios los testimonios que rescatan la contención y afectividad recibida de los pares y el responsable del dispositivo recreativo. “Cuando falto yo, me llaman casi todos a ver qué pasó. Y, ellos me quieren y me respetan” comenta Moisés denotando que se siente aceptado, querido y cuidado por sus compañeros del taller. Carlos destaca “las relaciones humanas y un trato que resulta agradable” que recibe de parte de sus pares y la coordinación son el motivo para continuar en el taller. Por su parte Nelly define con qué personas prefiere estar dejando de lado otras “mis alegrías en Jofesh <son> porque concurrir a los talleres de ‘Hablemos de nosotras’, no hay nada mejor que eso porque es apertura de cerebro; me satisface porque puedo comportarme conectada con cosas positivas, me da placer”. En cambio “la gente tóxica es bueno tratarla hasta ahí un ratito”. En línea con el placer de estar con otros, Inés reconoce que el grupo de compañeras tiene su efecto sanador “acá me distraigo. Como dice Manes, la parte social es muy pesada… En este caso es un peso positivo” ya que a “todas les pasa algo y están un rato distraídos ¡jugando!” destacando el aporte lúdico del taller. Marcos comenta que siente “tener una obligación moral que uno se impone de ir, después encontrarse con la gente, después interactivar (sic) con la gente y con lo que propone el coordinador” dentro de la

línea argumental propia de la ética de la ocupación (Ekerdt, 1998) como una continuidad moral entre el periodo laboral y su actual situación de jubilado.

La posibilidad de conocer gente nueva y socializar es el resultado de ser parte de un grupo. El taller al que asiste Pedro le brinda la ocasión para ser recíproco con aquellos que necesitan compañía: “hay gente que necesita estar acompañada y yo tengo que acompañarla. Así como ellos me acompañan en la cancha, yo tengo que acompañarlos a ellos”, porque el “newcomb pasa a ser un deporte y un acompañamiento. Y se han formado parejas en el grupo de newcomb que eso es importante.” Otro aspecto que destaca Pedro es la posibilidad de conocer gente nueva en los torneos pues “lo primero que se hace es ir a desayunar; después se juega. Éramos 10 equipos, primero desayunamos todos juntos, después jugamos. Eso es muy valioso.” Al igual que las reuniones que el mismo grupo organiza para cenar por fuera del horario del taller. En coincidencia, Marta valora el contacto con otros mayores por fuera del taller y revaloriza

> el tercer tiempo, que es un tiempo social. Uno, a medida que va creciendo, el núcleo familiar se va muriendo, se van perdiendo… y si bien tienen familia cada uno de la familia está en sus cosas: el nieto que se casó, los hijos con sus problemas, etcétera. Entonces ellos están solos, viven solos. Entonces este taller es para estar juntos y divertirse.

Puede sintetizarse el pensamiento de Marta en la idea de que, cuando la red familiar se achica, resulta conveniente ampliar las redes sociales. Así, si alguien se enferma “se crean amigos dentro del grupo y se ayudan en esas ocasiones. Por ejemplo, la persona pide ‘¿puedes ir a la farmacia?’ O ‘¿me acompañas al médico?’”. Concluye que “esa persona que está sola, está esperando venir ese día a la actividad, porque sabe que le va dar energía para seguir. Desde ese lugar es algo que es muy de contención.”

Todos estos hallazgos acerca de la importancia de los grupos como parte de las redes sociales de apoyo para los mayores coinciden con las conclusiones de la investigación de García Martín y Hombrados Mendieta (2002) quienes estudian los efectos de los talleres de actividades de ocio en un centro de día con 122 personas y la relación con

la salud social percibida por los usuarios. Concluyen que las actividades de ocio aumentan los niveles de apoyo social, control percibido y autoeficacia social entre sus usuarios. Afirman que estos efectos se mantienen al menos tres meses después de que las actividades han concluido, siendo la actividad de gimnasia la más efectiva.

La socialización, resocialización y poder ponerse en el lugar de otras personas con pensamientos diferentes al propio, conociendo nuevas perspectivas personales y poder comprenderlas-aunque no siempre aceptarlas- son aprendizajes sociales relevantes para las personas mayores. Así lo testimonia Teté para quien el taller resulta un resonador con permiso para compartir opiniones y experiencias pues “en el grupo podemos decir lo que quieras porque nos pasa a todas… y eso ayuda a estar más tranquila”. En los talleres ella escucha y trata de comprender las “experiencias y cosas de fanáticas religiosas, … las distintas opiniones de gente de mi generación y de los de otras” le enriquecen. Entrar en contacto con otras generaciones para intercambiar y aprender nociones de vida se descubre como un beneficio adicional. Es el caso de Mirta, quien debate con mujeres mucho más jóvenes que “pueden tener 10, 20 años menos que yo” del grupo Ancestras, acerca de la maternidad deseada o como una obligación ante la sociedad y la familia.

Los resultados descritos hasta aquí están en sintonía con los expuestos por Calzado Lorenzo et al. (2010) quienes concluyen en su trabajo que mediante el grupo de actividades recreativas se contribuye a elevar la socialización del adulto mayor.

Abundan las referencias en las entrevistas en relación a los beneficios del área biológica, por realizar regularmente actividad corporal. Algunos concurren semanalmente al taller del área recreativa con predominio corporal como son los casos de Marta y Pedro.

Marta menciona que “a los seis meses de hacer Newcomb me di cuenta que subo escaleras sin cansancio” y que este deporte mejora diversas funciones biológicas y capacidades corporales, casi sin proponérselo:

> sin querer la persona, activa un montón de cosas. Primero, si te mandan una pelota tenés que tener vista y calcular distancias; agarre y movilidad fina, reacción, sacar la

> pelota; correr, pensar; es mucha información … con el tiempo la persona siente que está mejor saludablemente(sic).

Según varios comentarios recogidos en las entrevistas, el descanso diario se ve mejorado. Por ejemplo, Pedro dice que asistiendo al taller duerme

> ¡totalmente mejor! vos tenés ese cansancio y decís '¡llegué a la cama!'… No hay nada más lindo que el descanso después de hacer deporte, que te duela el cuerpo porque corriste es mucho más lindo que te duela porque estás cansado de no hacer nada.

Mirta también reconoce que "el día que tengo taller duermo mejor que nunca, la noche esa duermo muy bien y no porque duerma mal, sino porque tengo muy claro que esa noche duermo muchísimo mejor que la otras."

Pedro aprecia la atención que brindan él y sus compañeros a la dieta "tratamos de no engordar" lo que repercute en la salud integral de la persona. Efecto que ve reflejado en sus compañeras: "vi jugar con nosotros una mujer con 80 años y te puedo asegurar ¡que era un lujo verla jugar! Vos le tirabas y siempre llegaba." O "tengo compañeras mías que tienen mi edad que parecen modelos (sonrisas): se cuidan mucho."

En cuanto a la actividad específica del taller, Pedro identifica algunas carencias propias que- no obstante- se empeña en mejorar: "me encanta que me den ejercicios de reacción porque veo que me falta reacción en algunas cosas que yo antes la tenía".

Dentro de los beneficios en el orden biológico, los actores manifiestan mejorías en el sistema nervioso central como comenta Teté al decir que "con el taller mantengo las neuronas activas" y "realmente siento que me hace muy bien, mantienen atrasada la…vejez" expresando su deseo de demorar el deterioro por el paso del tiempo.

Otro aspecto que fue consultado es qué sucede con los dolores corporales, si resulta un impedimento para realizar el taller o si, por el contrario, desaparecen. Inés comenta que dolores no desaparecen "¡no! A la que le duele el pie, le duele el pie, pero le duele el pie y hace teatro igual, le duele el pie y se ríe igual." Las molestias, corporales o anímicas, nunca son excusas para faltar al taller, por el contrario, toman un compromiso tal que "ahí todas

somos puntuales, todas venimos". Por su lado, Nelly reconoce que "uno se olvida de los dolores, o sea, los dolores están… pero no dejamos de hacer porque ya está en uno no ser una carga." Más rotunda, Teté recupera su propia vivencia y comparte el intercambio con alguna compañera quejosa:

> aunque me duela algo, yo voy igual a los talleres. Me olvido y como está incorporado, está en mí ¡y ya!… ni lo menciono a menos que alguien me diga '¡Ay, no doy más!' y yo le digo '¡yo también! Quédate tranquila porque yo estoy igual.' Estando dentro del taller me olvido los dolores de los huesos que son típicos de la vejez, ¡los tengo todos! Todas tenemos las cervicales hecha bolsa, todas tenemos la columna, la 5°, la 4°, la 3° (risas). A veces me duele acá, me duela allá, se me queda el dedo parado y lo tengo que bajar: ¡no le doy pelota!

Según declara, asistir a los talleres tiene cierto efecto analgésico sobre los dolores del cuerpo sin necesidad de ingerir fármacos.

Pedro, en primer lugar, destaca que "no quedarme quieto es muchísimo". Su hipertensión arterial le preocupa, por eso rescata que cuando "me fui a tomar la presión y me dicen '¡está haciendo deporte!' como algo positivo", y si bien no disminuyó la ingesta de medicina diaria, le resulta valioso que "no aumenté para nada", gracias a la actividad corporal. Similar manifestación hace Juan considerando el aporte saludable que los talleres son para su vida "tanto es así, tan saludable es, que tengo 82 años y la semana pasada me entregaron todos los estudios ¡y estoy de 10! (Risas) La salud física está bien". De su participación frecuente en los talleres de recreación espera prevenir al "deterioro que seguramente vendrá", cuando comparte la experiencia de su amigo no vidente que utiliza en su computadora un programa de lectura en voz alta para aquellos textos que les entregan en el taller literario. "Entonces, yo pienso, si yo me quedo como no vidente en algún momento, tengo que averiguar bien como es ese programa y así ir preparándome para cualquier eventualidad."

Muchos de los hallazgos descriptos como beneficios biológicos logrados por participar regularmente de actividades organizadas de recreación son consistentes con

resultados obtenidos por Mosqueda Fernández (2021) en su revisión bibliográfica sobre las ventajas del ejercicio físico en adultos mayores para mejorar su calidad de vida. Destaca que reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares, reduce la perdida mineral ósea, fortalece la musculatura, disminuye el riesgo de caída y reduce los dolores musculoesqueléticos propios del envejecimiento. La presente investigación permite sumar evidencias tales como la mejoría en el sueño, evitar el mayor consumo de medicación y su consiguiente ahorro económico, la sensación de estar sanos y proactivos en busca de un envejecimiento saludable y el manejo positivo del dolor físico, todos ellos beneficios que los entrevistados refieren como consecuencia de asistir regularmente a los espacios de recreación organizada para mayores.

Entre los beneficios psicológicos y emocionales logrados por la asistencia a los talleres, Pedro, Marta y Luisa cuentan que la actividad los obliga a estar atentos y concentrados. Por caso, Pedro comenta que “no me distraigo, estoy compenetrado en lo que tengo que hacer, que es saludable. Si tengo algún pajarito dando vuelta por algún quilombo… ¡se me va! Porque tengo que estar concentrado en lo mío. Entonces, a mí me sirve.” Luisa narra que al concurrir a acquagym también debe ejercitar la atención “tengo que estar bien atenta, la profesora marca tres ejercicios y uno no quiere equivocarse, amén del amor propio: somos todas personas mayores; eso agiliza la mente.” La autoestima y la atención (función cognitiva) se ponen en juego en el taller como se lee entrelíneas. Apelan a la función de la diversión de la recreación propuesta por Dumazedier (1968) en la acepción de una nueva versión de la actividad, es un distractor de la realidad que puede ser angustiante para el sujeto y eso le resulta saludable. Al mismo tiempo está ejercitando dos capacidades cognitivas: la atención y la concentración. Algo similar reporta Marta al narrar que

> cuando vamos a jugar es un paréntesis al pensar, porque si vos estás ahí y te deprimís te pegan un pelotazo en la cara: son dos horas en que tu cerebro está en remojo. No puedes pensar porque el Newcomb te saca de eso, y eso te oxigena.

La actividad requiere cierto grado de concentración y genera dos movimientos emocionales en ella: la protege de la depresión, pues sostiene la idea que la actividad la obliga a estar más pendiente del entorno antes que en un estado de introspección, que podría conducir a pensamientos negativos que desembocan en estados patológicos. Y estar concentrada la cuida de probables accidentes por distracción. Resulta un periodo de relax para los problemas cotidianos, pone en paréntesis el pensamiento para enfocarse en la actividad que supone un modo de renovación de energías -corporal, emocional, social- y le permite regresar a su vida cotidiana de un modo más proactivo y positivo. Lo mismo siente Marcos al asistir al taller, donde "uno está ocupado en algo que le hace bien, no que le hace mal" y demuestra dedicación a sí mismo, su salud integral y su bienestar.

En el ámbito moral, en el plano de las decisiones personales, Marta establece una mejor relación con el entorno que la hace sentir muy bien "estoy agradecido por una vejez saludable, tengo la autonomía de hacer lo que quiero y soy inimputable". También aprecia en otras personas reciben aportes emocionales al relatar cuando encuentra a unas señoras que "salen muy contentas y riendo de su clase <sobre tecnología>. Y yo le digo a una de ellas '¿qué aprendieron hoy?' Y la señora me responde '¡no sé, pero la pasamos tan bien!'"

Nelly y Luisa aprecian mejoras en la esfera comunicacional. Luisa se sabe ansiosa, "porque yo me arrebato y soy muy verborrágica para hablar", y rescata un aprendizaje personal que redunda en su entorno: "tengo que dejar que el otro aplique un bocadillo por lo menos (risas)": hablar y escuchar resultan habilidades fundamentales en un taller de teatro y luego las traslada a otros ámbitos de su vida personal (Leone. 2003). Nelly alcanzó un logro en el plano comunicacional cuando notó "una apertura, porque yo era muy introvertida, ahí me ayudaron a abrir la boca porque si no estaba agresiva, a la defensiva. Ahora no, si tengo que estar a la defensiva sé cómo comportarme."

Mirta recupera de su pasado una autoestima en baja desde su adolescencia cuando no tuvo estímulos sociales ni familiares para realizar sus estudios en el secundario, entre otras cosas. Cuando gana su primer premio literario "me quedé mirando el retrato de mis

viejos- cosa que nunca hacia- diciendo ‘Podrían haber puesto un par de fichas más por mí’”. Por eso rescata el fortalecimiento de su autoestima

> cuando empiezan a aparecer las charlas donde se habla de los estereotipos, de lo que se espera, de que no hay necesidad de estar hermosa y delgada y demás. Porque uno lo tenía de una manera muy primitiva y muy con alfileres, Ancestras lo que te da es el encuadre y eso es lo que ayuda muchísimo. Me fortalece y te da elementos que te ayudan a verte con lo que sos y empezar a cambiar el paradigma de lo que es la belleza.

La capacidad de mostrarse sin tanto prejuicio desde la escritura en el taller de género para ella “es saludable en la medida que es un lugar de expresión porque uno en la escritura pone muchas cosas, uno pone sus fantasmas, sus miedos.” Se la observa fortalecida para exponerse ante los demás.

Nelly registra como un beneficio poder derribar el prejuicio de inutilidad que se le asigna a la persona mayor. Cada vez que el director de su institución la invita a participar ella acepta, como cuando es convocada para ser parte de esta investigación: “me dijo ‘Nelly ¿puede ir a esta entrevista?’ y yo: ‘Sí’ porque es señal que puedo serle útil a alguien, no solamente a usted: este mensaje va a ir a parar a muchos lados, a mí me reconforta.”

Luego de recuperar los ejemplos más significativos del grupo entrevistado, se afirma que los hallazgos coinciden, en parte, con los resultados publicados por Lazcano-Ortiz et al (2018). Concluyeron que se eliminó la depresión en la mitad de los adultos mayores que asisten a talleres de caminata y baile -actividad corporal con características recreativa- destacando un impacto favorable en los participantes. Así mismo la psicóloga sanitaria Aguilera Muro (2017) **d**estaca que el ocio cumple una importante función preventiva y rehabilitadora, y la práctica de actividades recreativas resulta un factor protector de salud evitando el sedentarismo, la desvinculación social y familiar y disminuye los niveles de depresión.

Se realiza un análisis anexado a esta última área bajo el título de área cognitiva o intelectual -que corresponden a una de las áreas didácticas de la recreación- en la medida

que varios actores refieren mejorías en este ámbito personal, asistan o no a un taller con contenido específico, como taller de la estimulación cognitiva o de mutliestimulación. Las funciones que se estimulan son la atención, las habilidades ejecutivas, el lenguaje y la escritura, el cálculo, la memoria, la percepción o sensorialidad y la viso-construcción o praxias. Estos talleres apuntan a mejorar al funcionamiento intelectual por medio de mecanismos de neuro-plasticidad cerebral con los propósitos de ralentizar el proceso de deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Los entrevistados declaran mejorías que coinciden con investigaciones actuales que se ocuparon de medir los beneficios en personas mayores que asisten a este tipo de actividades. Rozo Vega et al. (2016) comunican en las conclusiones de su investigación que se evidencia una mejoría tras la aplicación de un proceso de estimulación en un grupo de residentes, con datos estadísticamente significativos. Establecen relevancia de la estimulación cognitiva en el envejecimiento normal como proceso terapéutico para el mantenimiento del funcionamiento cognitivo y la mejora de la calidad de vida de la población adulta mayor. Por su parte, Calatayud et al. (2021) luego de trabajar con una población de ancianos auto válidos y con cognición normal, afirman que se han puesto de manifiesto los beneficios cognitivos a través de un programa de estimulación. Destacan que los resultados obtenidos les permite afirmar que es posible una aplicación homogénea de este programa independientemente del sexo, edad y nivel de estudios, para mejorar la salud cognitiva de las personas mayores.

Varios de los integrantes de la muestra destacan que asistir a los espacios recreativos les permite “mantener la mente en actividad, eso es muy importante” como describe Moisés, quien interviene en los talleres “en forma salpicada contestando algunas cosas que se dicen”, de ese modo ejercita la fluidez verbal. Para Carlos, el taller resulta beneficioso “al cultivar mi memoria porque siento ciertos fallos”. Del mismo modo Luisa reconoce que asistir al taller de teatro le permitió ejercitar la memoria, cuando “tuve que memorizar un texto ¡Cuánto hacía que no memorizaba un texto! Y me fue bien; porque hice

un monólogo narcisista". Por su parte, Francisco destaca que al cantar estimula y ejercita su memoria y explica:

> si yo de joven he ido a bailar o he ido a actividades culturales, y he aprendido a cantar algo, he escuchado tangos, llega una determinada edad '¡Uy, no me acuerdo…!' Pero si Ud. mentaliza y se va acordando, como lo tenemos todo almacenado, se va a acordar de todo el tango completo. Por eso hay que cantar.

Como se ha expuesto más arriba, la concentración y la atención son funciones cognitivas sobre las que sienten mejorías. El ejemplo más claro lo aporta el comentario de Pedro, quien sostiene que el taller deportivo le estimula "la concentración y la inteligencia. Yo siempre digo que este movimiento que hacemos te hace laburar el bocho." La táctica y estrategia que deben atender al momento de jugar un partido le demanda estar plenamente concentrado y atento.

6.2. Los Beneficios

A continuación, se exponen aquellos beneficios que no han sido registrados en otras investigaciones y surgen desde la óptica de los integrantes de la muestra a modo de autopercepción de la salud integral. Estos hallazgos han sido agrupados bajo las categorías aprendizaje (en su aspecto más amplio), adecuación a nuevas situaciones personales y sociales, el empoderamiento, sentirse cuidados, la certeza de estar activo y ser útil, y búsqueda de sentido (sentirse mejor o sentido de la vida.)

Aprendizaje (en su aspecto más amplio)

Se concibe al aprendizaje como la formación integral de la persona -más allá de los contenidos académicos- que se resume en los conceptos de educación permanente (UNESCO, 1976) y aprendizaje a lo largo y ancho de la vida (Comisión Europea, 1995). Las personas mayores se enfrentan con un entorno que se complejiza cada día y deben adecuarse a la globalización sin perder de vista su entorno próximo; la sociedad actual, basada en la información y las nuevas tecnologías requieren el dominio de ciertas habilidades para no quedar aislados. Envejecer activamente en el sentido más amplio supone aprender nuevos comportamientos, actitudes y aptitudes muchas veces modificando

aprendizajes bien arraigados, poniendo en juego las capacidades, limitaciones y deseos personales. Aprendizajes que tienen su orientación hacia la participación, el quehacer proactivo y el enfoque comunitario, pero reforzando la autonomía e independencia personal y el afianzamiento del sentimiento de ciudadanos con derechos. Está asociado al concepto pedagógico de aprendizaje experiencial de Kolb (1984) que propone un aprendizaje situado a través de la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y el regreso a una nueva experimentación.

Francisco destaca que los aprendizajes que tuvo al asistir a diversos talleres y capacitaciones en el programa universitario para adultos mayores, fueron incorporados a su vida cotidiana y, a raíz del encierro por la pandemia y las limitaciones personales descrita más abajo, los implementa en su casa a diario. Por ejemplo

> 20 minutos o media hora de ejercicio físico muscular…el canto que es una cosa importante para ayudar a la memoria porque a través de recordar las canciones la memoria va trabajando. Agregué a eso la risa-terapia que le llaman: que es diez o quince minutos de risa para mantener y activar bien al hígado según dicen los estudiosos.

Cuando se le consultó a Moisés sobre los beneficios personales que siente haber obtenido desde que comenzó a asistir a estos talleres, respondió: "Aprendo no solo de lo que dice Sofía, la coordinadora, sino también de lo que dicen los demás". Este aprendizaje se relaciona y complementa con la noción de entretenimiento que se explora en el capítulo sobre Motivos para concurrir a los espacios de recreación.

Inés reconoce que el teatro le permitió aprender de la

> ¡Vida! Sí, aprendí que existe el teatro de … Pero usted se refiere a otras cosas. Por ejemplo, aprender que puedo hacer otras cosas que no se me había ocurrido hacer, como hacer teatro, como que la gente se ría de mi cara, de mis gestos.

Luisa aprendió y desarrolló su capacidad de desinhibirse y exhibirse por primera vez ante un público “yo salí sola ¡al campo! ¡sola!, y me fue muy bien, cuando terminé, levanté los ojos y me emocioné”. Todos estos son aprendizajes de competencias para la vida que

suponen saber, saber hacer y saber ser, y son un motor de bienestar para las personas mayores.

Adecuación a Nuevas Situaciones Personales y Sociales.

En términos de salud y rendimiento personal, Teté percibe algunas limitaciones que impone el proceso de envejecimiento. Hubo de dejar el curso de idioma italiano pues “me cuesta horrores hablar, porque la gramática italiana es dificilísima… el año pasado me exigí tanto y me di cuenta que ¡me costaba mucho!”, indicador de la aceptación de los límites personales. Otra adaptación activa a su realidad (Pichón Riviere,1981; Quiroga, 1990) fue hace unos ocho años cuando cambió los libros en soporte papel por un dispositivo electrónico que le permite almacenar más de quinientos títulos con un mínimo peso pues descubrió que “con el libro, que me pesaba, que el cuerpo no me da para subirme al colectivo y agarrarme” como está descrito en el capítulo Percepciones s*obre el aburrimiento.*

Francisco enuncia diversas limitaciones económicas (“Yo no puedo pagar un remis todos los días para que me lleve a la universidad”), o urbanísticas (“mucha gente que no quiere ir por el paso bajo nivel porque es peligroso”) o de salud (“después dejé de ir porque no me sentía cómodo: no podía desenvolverme sólo, como vestirse, desvestirse. Entonces, hago lo que yo puedo hacer en mi casa”) que lo obligan a dejar de asistir a los centros de jubilados, clubes o la universidad. Estos motivos lo impulsan a incorporar estos ejercicios en su rutina diaria descrita más arriba.

El Empoderamiento.

Un aspecto personal que promueven los talleres de recreación es la autovaloración y la revisión de la autoestima. Cuando Marta le comenta al esposo sobre sus torneos en el interior del país, en ocasiones surgen

> ciertas rispideces: mi marido me toma como soy o me deja. Y el otro día le tuve que contestar que no le estoy preguntando, sino que lo estoy contando lo que voy a hacer… Mi marido que es mayor (sonrisas), un poco que le gustaría que esté más en casa y que a esta altura de la vida no esté tanto corriendo para otras cosas.

La señora valora su compromiso con la actividad de tiempo libre y hace respetar dentro de su pareja el derecho al auto condicionamiento.

Algunos entrevistados reconocen que estos espacios recreativos brindan la posibilidad de crecimiento a otras personas, como relata Francisco que

> la mujer por lo general, en un determinado momento era un poco esclava de la casa entonces el marido no le permitía bailar y después el marido murió, fueron al centro de jubilados y allí desarrollaron cosas que en su anterior matrimonio (sic) no lo pudieron desarrollar.

En este ejemplo la viudez, una vez elaborado el duelo, es vivido por la mujer como una posibilidad de tomar decisiones sin condicionamiento exterior, lo que prima es el auto-condicionamiento. Mirta sostiene que participar del taller sobre identidad femenina colaboró en el fortalecimiento de su autoestima como mujer, y los logros literarios la apuntalaron como persona según se describió anteriormente.

Sentirse Cuidados.

Marta considera que la actividad promueve un bienestar general para la gente mayor al afirmar que la “recreación es una caricia al alma de las personas. Mirá que acá vienen achacadas y todo, igualmente vienen porque les dan valor como personas,” destacando la presencia del profesional que coordina la actividad que “tienen que estar capacitados para hacer esto” refiriéndose a la formación gerontológica.

Del mismo modo Eduardo acepta que cuando asiste al taller de teatro encuentra una fruición personal que lo hace sentir bien “me reporta satisfacción, placer, son caricias para tu ego, uno puede ser más querido y amado, puede seducir.”

Francisco comenta que el programa universitario propicia una muestra de fin de año y “fue extraordinaria la cantidad de personas mayores bailando, pintando, hubo de los talleres de toda la universidad. Hay un montón de gente en la Universidad que quieren seguir viviendo con determinada forma de capacitarse. ¡Eso es vida!”. Poder hacer, exhibirse, disfrutar, expresarse y compartir son acontecimientos vitales en el pensamiento

de este viejo, que alejan lo mortífero y se transforman en factores protectores de la salud integral que surgen de la recreación organizada en cursos y talleres para mayores.

La Certeza de Estar Activo y Ser Útil.

Inés siente que al subirse a un escenario es útil a otra gente. En la muestra de fin de año del taller de teatro pudo reconocer los beneficios en terceras personas: “la gente quiere distraerse, ese rato que está ahí no está pensando en nada más, es diversión pura.” Lo constata de primera mano con una amiga que, siendo cuidadora informal de su marido postrado, concurrió a la muestra y al finalizar la muestra le confesó: “estoy contentísima, no sabes lo bien que me hizo, necesitaba tanto reírme”.

Francisco encuentra en los talleres de voluntariado del programa universitario para mayores la posibilidad de capacitarse para servir a los demás. Lleva sus conocimientos a un micro radial con la intención de difundir ideas para un buen envejecer: “yo lo hago para que el que lo escuche luego lo use o no lo use, porque la salud personal es de cada persona.”

Nelly -como ha sido descripto al detallar los beneficios psicológicos y emocionales- destaca que para ella es valioso sentirse útil hacia los demás. En relación con el voluntariado declara que “la parte comunitaria a mí me hace feliz.” Estos testimonios encuentran resonancia con la teoría del envejecimiento saludable (2015) que alienta la participación de las personas mayores en cuestiones sociales, cívicas, económicas, educativas, etc. y propicia el quehacer proactivo, el desarrollo y crecimiento personal manteniendo sus capacidades funcionales.

Búsqueda de Sentido.

Esta categoría abarca los beneficios percibidos por los adultos consultados, que incluyen la capacidad de encontrar sentido en sus vidas y mejorar su bienestar personal.

Teté dice que “leer, asistir al taller, ver películas: me hace sentir que estoy en el mundo.” Su testimonio resalta un aspecto fundamental de la salud integral: la conexión con el entorno que surge como un factor protector esencial contra el aislamiento, aun en pandemia, permitiendo el contacto con todo lo que la rodea e interesa. Contar con esa conexión e información la hace sentir sana.

Marta destaca que la constancia en la concurrencia a los talleres mejora el estado general del asistente: “al principio cuesta mucho pero después, en el tiempo, la persona siente que está mejor.” Se destaca en este comentario la característica de la recreación como una actividad regular y con frecuencia en el tiempo (Waichman, 1993; Leone, 2003.)

La misma persona menciona que los concurrentes al taller

> puede ser gente de 50, de 60, de 70, de 80 años y resulta muy atractivo porque venimos a pesar de los achaques, de nuestras patologías. Todos venimos a jugar como si tuviéramos curitas: a todos nos pasó algo. Es mentira quien dice que llegó esta edad sin nada, a todos nos pasó algo: algún dolor, alguna pérdida, todos tenemos cosas lindas y cosas tristes, y estamos acá, y estamos conscientes.

Testimonio que recupera la noción de que todas las personas mayores son conscientes de sufrir algún tipo de dolencia en lo bio-psico- social pero esos malestares no les impide asistir. O más bien, eso los impulsa a encontrarse con pares de edad, de vivencia, de generación para gratificarse y cumplir sus proyectos vitales. En lo personal, esta señora se auto percibe como una mujer vieja sana pese a sus dolencias cuando expresa “estoy envejeciendo saludablemente y encima, encontré el Newcomb que me apasiona. Si yo tengo que pagar para jugar como pago ahora, no me interesa: lo hago. Yo con mi edad me siento plena ¡estoy plena!”

Nelly hace una síntesis y resumen de los aportes que recibe por haber asistido a los talleres estos 20 años cuando expresa que “no existen los números para poder armar <o medir> la alegría y la satisfacción que tengo: todo esto me da sentido.” Sencillamente, no todo se mide con una formula.

Las conclusiones a que se arriban relativos a la autopercepción en los beneficios en la salud integral de las personas entrevistadas coinciden-en parte- con los hallazgos presentados por diversos informes de investigadores y organismos internacionales enumerados oportunamente al inicio de este capítulo, a los que se adicionan nuevos hallazgos. Se destaca que en esta investigación se recurre a las declaraciones de los beneficiaros de la acción de la recreación organizada. Las primeras modificaciones

relevadas se organizan en las siguientes áreas: social, corporal, biológica, psicológica-emocional y cognitiva, categorías que hallan correlato con los informes consultados.

Se concluye que las personas mayores perciben modificaciones en su salud integral -o en la de sus pares- en varias o en todas las áreas mencionadas, independientemente del contenido específico que desarrolla el taller al que concurren. Es decir que los mayores pueden asistir, por dar dos casos, a un taller de newcomb o de mutliestimulación cognitiva y aprecian modificaciones beneficiosas tanto en el área que convoca el taller (corporal o intelectual en estos ejemplos) como en el ámbito de la socialización, lo intergeneracional o el empoderamiento personal. Esto se explica porque un taller de recreación logra un involucramiento completo de la persona: aunque el énfasis del dispositivo recreativo esté puesto en un contenido específico, corporal o cognitivo, siguiendo con los ejemplos. En efecto, el asistente se siente comprometido en toda su integralidad, ya que el coordinador del taller realiza una oferta recreativa que no abandona las otras áreas didácticas de la recreación, evitando la hiper especificidad de la propuesta. Por ello la persona mayor apreciará cambios en más de un área de su persona.

Los hallazgos novedosos de esta investigación se refieren a aspectos tales como las categorías aprendizaje *(en su aspecto más amplio),* adecuación a nuevas situaciones personales y sociales, el empoderamiento, el sentimiento de sentirse cuidados, la certeza de estar activo y ser útil, y el sentido de la vida.

Se concluye que estos aspectos son percibidos por las personas mayores como indicadores de salud integral, pues logran funcionar y sentirse bien a pesar de las dolencias. A los talleres, las señoras “vienen ‘achacadas’ y todo, igualmente vienen” reconoce Marta. Poder seguir activos y aprendiendo cosas que les permiten estar actualizados y conectados con la realidad les hace sentir vitales a todos.

Hacerse cargo a diario de su salud y poder ayudar con la salud de otros impulsa la idea de que “la salud personal, es de cada persona” y que cada persona mayor es responsable de cuidar la propia salud. Lo que se aprende en estos talleres es “¡VIDA!” citando el testimonio de una señora, y no hay nada más vital y saludable pese a las

limitaciones que tiene cada quien. Las distintas situaciones descritas en Adecuación al tiempo libre posterior a los 60 años de edad se encuadran el concepto de adaptación activa a la realidad de Pichón Riviere (1981) para quien adaptación, aprendizaje y salud están indisolublemente ligados, promoviendo transformaciones en el sujeto, modificando al medio que, dialécticamente, lo influye saludablemente. Por otro lado, en las entrevistas se manifiesta que mejorar la autoestima y empoderarse “hace bien al ego” y “podemos sentirnos más queridos y amados.” Así mismo, encontrarle un sentido a la propia existencia en base a los logros personales o el voluntariado con una participación sostenida en el tiempo la persona “esté mejor, más saludable” pese a las “curitas que todos tenemos” y “sentirse feliz” por ayudar a otros o saberse “en el mundo...con mi edad ¡estoy plena!”

CAPÍTULO VII Recreación y Redes de Reciprocidad

Este capítulo examina la relación que los actores establecen con su entorno familiar y social al intercambiar los modos y contenidos del empleo del tiempo libre. Se enfoca en el funcionamiento de las redes sociales de estas personas mayores, donde se producen relaciones interpersonales y de intercambio con sus familiares, amigos y comunidad cercana. Se destaca que este intercambio es recíproco y fomenta la solidaridad mutua entre los miembros de las redes (Guzmán et al. 2003).

Las redes de apoyo y reciprocidad facilitan el mantenimiento y la mejora del bienestar, tanto material como físico y emocional, de sus integrantes. En estas redes, los adultos entrevistados asumen roles tanto de receptores como de proveedores de bienes y recursos, abarcando aspectos materiales, emocionales y cognitivos para promover la seguridad social, el bienestar personal y la supervivencia grupal (Lomnitz, 1994). A continuación, se analiza el desempeño de los entrevistados como proveedores culturales actuando de dadores de su legado sobre el empleo del tiempo libre.

7.1. El Legado en el Disfrute del Tiempo Libre no se Detiene en los Entrevistados.

Todos los integrantes de la muestra fueron depositarios de los modos de utilización del tiempo libre de sus antecesores y se ubican como un puente que une las generaciones que ya no están con aquellas que les siguen, cediendo sus modos personales de ocio. Ejercen acciones generativas que permiten la continuidad familiar y social, más allá de su propia finitud. A modo de ejemplo, se recuperan actitudes generativas que mencionan algunos entrevistados.

Mirta destaca que “en casa siempre hubo biblioteca y ellos <sus hijos> siempre fueron muy lectores y de hecho lo siguen siendo.” Con su nieta de 15 años conserva una relación con dirección de ida y vuelta pues “es mi asesora de moda”. Y comparte con ella la formación de una conciencia feminista, le muestra a su nieta las fotografías publicadas sobre la primera marcha de Ni una menos, a la que Mirta asistió,

> había comprado dos diarios y me fijé cuál tenía más cantidad de fotos para mostrarle a ella lo que había sido el día anterior (sonrisas orgullosas). Después que miró todo eso preguntó 'Y yo ¿Por qué no estuve ahí?' (risas) 'porque sos chiquita, porque había que pedirle permiso a tu mamá', todas esas cosas.

Juan escribió un artículo sobre aporofobia que repartió entre sus compañeros del taller, es el resultado de ordenar párrafos de la Biblia y subraya que una de sus nietas escribió su tesis sobre el mismo tema: "lo sabía, pero me había olvidado… y me dice; 'abuelo, mi tesis la escribí sobre Aporofobia…'(Sonrisas). Quedamos en que me iba a mandar una copia de su tesis." Continuamente intercambia y estimula a las generaciones venideras de su familia para seguir el camino intelectual que él desarrolló toda la vida.

Eduardo reconoce haber recibido, entre otros, un fuerte legado artístico de sus padres y hermanos, legado que intencionalmente transmitió a sus tres hijos y describe que "escuchando discos en mi casa accedí a música diversa; eso se lo transmití a mis tres hijos, dos de los cuales son músicos también".

El cine también fue motivo de transmisión generacional con "la película la Marca del Zorro, de Tyrone Power que es del año '40 …y la vi con mis padres en televisión... la grabé y se las hice ver a mis hijos y les encantó." Con la misma intención

> hice reparto musical, todos mis hijos tienen el mismo CD externo con el mismo contenido de los discos que tengo, de los 3.000 ahora se puede hacer. Me desprendí del 40 % de mi biblioteca y de recuerdos y de cosas que fui juntando, alivié mi equipaje… La transmisión y legado, como dicen algunos
> estudiosos, y en mi caso primó mucho la transmisión- de mis padres y también mis hermanos- y eso fue algo que yo quise que primara en mis hijos.

Teté fue y es una gran lectora, confiesa que tuvo "una vasta biblioteca, pero ahora no tengo más porque se lo di todo a mis chicos." Actualmente lee en un dispositivo digital y reconoce que tiene "una especie de adicción de comprar <libros>. Me los bajo y después se los paso a todos los que tienen Kindle: mis chicos, mis nietos y amigos. Tengo quinientos y

pico de libros", de forma tal que sigue compartiendo con su descendencia el placer por la lectura.

Se concluye que todos los integrantes de la muestra valorizan la transferencia vertical (entre generaciones) de prácticas y experiencias en el empleo del tiempo libre que pasan de sus antecesores a ellos a modo de legado familiar. Resulta un elemento central y muchas veces se aprecia una continuidad en las prácticas recreativas a lo largo de todo el curso de la vida de los actores; en ocasiones los entrevistados legan deliberadamente sobre sus descendientes esta herencia cultural.

Seguidamente, se exponen y analizan las instancias en que los entrevistados asumen, dentro de la red de reciprocidad y ayuda, un rol receptivo de acciones y comentarios de sus familiares y amistades sobre el empleo del tiempo libre. En algunos ejemplos se observa una retroalimentación como respuesta al aporte recibido por un familiar o amistad.

7.2. Opinión y Participación de las Familias y las Amistades acerca de la Recreación que Disfrutan los Entrevistados.

Resulta muy valioso para los entrevistados poder compartir sus producciones de ocio con otras personas, en especial al interior de la familia que han constituido con sus parejas. Deciden compartir con sus hijos y/o nietos, vecinos y conocidos el resultado y el proceso del disfrute de la actividad de tiempo libre como parte del legado personal hacia ellos, así como fueron receptores de la transmisión de sus antecesores dando continuidad a la transmisión de la herencia cultural. Las opiniones de los familiares y los conocidos brindan seguridad y protección a sus mayores. Sus comentarios les proveen -a modo de retroalimentación- un margen de estabilidad y seguridad para su autoestima, y son una validación del proyecto personal emprendido en esta etapa de su vida, en particular cuando las pérdidas y la declinación propia de la edad son permanentes. Poder contar con los miembros de la familia para pedir ayuda o para compartir nuevas experiencias se tornan una estrategia de supervivencia (Oddone, 1991. p.53) en los ámbitos familiar y social evitando el aislamiento, estimulando el modo de envejecer elegido. Los intercambios intergeneracionales son

mutuos y recíprocos entre padres, hijos y nietos, resultando un capital de los mayores para sentirse escuchados, aprobados, apoyados y auxiliados de ser necesario.

Como sucede con el influjo mixto -desarrollado para explicar la influencia recibida por los actores para emplear su tiempo libre- algunos miembros de esta muestra reciben comentarios encontrados, o falta de ellos, sobre su participación en los espacios recreativos. Se ejemplifica con caso de Carlos, quien comenta que sus hijas “en general están gustosos que venga” destacando, con cierta amargura, la lejanía con sus nietos que viven en Bariloche y Zarate:

> los veíamos una vez cada 15 días o una vez por semana cuando mucho. Prácticamente, no tuvimos esa relación tan íntima que tienen todos los abuelos con los nietos, como conversar, comer juntos, verlos todos los días. Eso, no lo pude gozar.

Su esposa aprueba y estimula para que asista al taller “ella misma va un montón de cursos” afirma.

Otro ejemplo es Marta, que recibe de su familia reacciones diversas ante su asistencia al taller de newcomb. “A veces me peleo con mi marido porque tiene miedo que me pase algo y no es por celos.” Si bien a lo largo de la entrevista se infiere una buena relación con su pareja no está exenta de ciertas fricciones que ilustran parte de la repercusión que tiene su actividad en el ámbito de la pareja. Pese a ello, Marta siente que su familia la apoya en particular su hijo “él, al contrario: está orgulloso y feliz que lo haga y siempre me apoya, pero los dos, cada uno a su manera me apoya.”

Estos comentarios afirman que parte de la red familiar no retroalimenta positivamente su asistencia a la recreación y puede ser vivida como una carencia afectiva.

Las familias de Luisa y Teté siempre acompañaron su decisión de asistir a las diversas actividades recreativas. El marido de Luisa no solo aceptaba, sino que también incitaba con hechos concretos su asistencia a los talleres de recreación. Por ejemplo, tenía resuelta la cena a su regreso del club, por eso “Ricardo pedía algo para comer, porque quería que hiciera lo que yo quisiera en cuanto a mis actividades”. Actualmente, su hermana

le devuelve un estímulo muy fuerte al asistir a la muestra de fin de año: "'me gusta. ¡Coca, me gusta que estés haciendo todas estas actividades!' porque me veía medio … alicaída." Y sus amigas de acquagym también acompañan su decisión de comenzar teatro en plena viudez "'¿a qué no saben lo que voy a hacer? Voy a hacer teatro'. Y me dicen '¡Nos parece bárbaro!' Recibí mucho apoyo."

La familia de Teté es grande -un ex marido, dos hijos, 10 nietos y una bisnieta- y a todos "¡les encanta!" que concurra a los talleres. Para ellos, la asistencia de Teté a los talleres tiene prevalencia, facilitando el gobierno de su economía personal:

> cuando dije que no me alcanzaba, y andaba cambiando dólares, que los tiene mi hijo en su caja de seguridad y le pido que me dé. Porque yo les digo que a los 81 no estoy para prohibirme ir a comer afuera, el no hacer cursos… y me dijo '¡mamá te mato si dejas de hacer eso!' Si bien no me hablan mucho, saben qué hago.

Hace valer su prerrogativa y privilegio al disfrute del tiempo libre en su vejez, que resulta un derecho adquirido dentro del ámbito familiar. Se destaca la importancia que tiene para su hijo la asistencia a los talleres de recreación como un medio para lograr cierto nivel de bienestar y salud general.

Algunos entrevistados parecen acceder a un estadio muy especial dentro de la estructura familiar, son visualizados como unos ejemplos a seguir que estimulan a su decendencia y estos, a su vez, los impulsan explícitamente a no abandonar el empleo que hacen del tiempo libre. Tal el caso de Juan y Nelly. Nelly dice que "mis hijos (se ruboriza y llora) – me avergüenza- ¡que soy una ídola!" cuando opinan de las actividades que realiza. Y sus "nietos, que me miran como diciendo que parezco un bicho raro, pero en el fondo están orgullosos y me consideran mucho".

Juan comparte con su familia gran cantidad de sus producciones y actividades recreativas. El ejemplo del texto sobre la aporofobia tema que – como ya se expuso anteriormente- también fue abordado por una de sus nietas en la tesis de grado. Esta aparente coincidencia entre abuelo y nieta resultó un buen estímulo para hallar nuevos temas de conversación. Con satisfacción describe cuál es la reacción de su familia y

confiesa: “creo que sienten cierta admiración de todo lo que yo hago”, tanto dentro como fuera de los talleres de recreación a los que asiste. Puntualmente en relación con los talleres dice que sus familiares

> ¡están chochos, sí les gusta! Mis nietos, que son 11, en general les encanta lo que yo hago. Mis hijas, algunas sí y otras no tanto. Y mi mujer actual es tan inquieta como yo, ella va a cuatro talleres actualmente y a pesar de haber salido de una depresión bastante seria.

Se infiere que la mujer acompaña, avala y estimula a Juan para que realice los cursos recreativos en consonancia con los que ella realiza, un acompañamiento que resulta mutuo y recíproco.

Los hijos de Inés no solo aprueban su asistencia a talleres de recreación, sino que ven con buenos ojos que ejerza su autonomía y evite la reclusión hogareña “están todos muy contentos, mientras yo haga actividades ellos son felices: ‘Hoy no vengo porque me voy al cine’ y a ellos les gusta eso, que no me quede encerrada.” A la muestra de teatro de fin de año concurrieron dos sobrinas quienes le manifestaron “que no se te notaba nerviosa y hacían hincapié en que me habían visto disfrutar, que
me veían contenta.” La alegría personal se incrementa con el reflejo que su familia le otorga a su desarrollo personal.

Moisés recuerda que los primeros comentarios sobre los cursos los intercambiaba con su esposa pues con ella “íbamos a los mismos talleres” y luego seguían “comentando en casa lo que había pasado”. El estímulo para seguir concurriendo siempre provino -y sigue en la actualidad- del resto de la familia como cuando “mi hija me pregunta” por las actividades. Los demás familiares “no sólo que están de acuerdo, sino que me empujan para que siga yendo.” Afirma que el impulso está dado “por la edad, a mí me quieren mucho”. Vínculo, afecto y edad son los motivos para que sea estimulado por su decendencia a seguir concurriendo. Incluso logra un contacto muy fluido con las generaciones más jóvenes de la familia como con sus bisnietas: “ellas me dicen que no deje, me preguntan qué pasó, me plantean los problemas.” Los acontecimientos provenientes de los talleres resultan excusas

para generar un sano intercambio entre generaciones y, ante el interés de las bisnietas, Moisés manifiesta la intención de transmitirles su sentimiento de la época que le tocó vivir de joven que, según su opinión, resultaba más sano y sincero que el actual “eso se lo trato de transmitir a ellas”

El ejemplo más completo de retroalimentación y funcionamiento de la familia como red de apoyo es el caso de Pedro. Comparte con su esposa el placer por los talleres recreativos del área con predominio corporal, aunque no asisten a los mismos espacios pues a ella “le gusta bailar, hace zumba …hace ritmo latino. Le gusta y me parece bien que lo haga.” Ambos aceptan con agrado, la elección de actividad recreativa del otro lo que resulta un estímulo mutuo: su esposa “está chocha, y yo estoy contenta con ella”. El respeto recíproco se demuestra en una situación donde ambos tuvieron compromisos simultáneos pero diversos lugares y lo resolvieron haciendo prevalecer la autonomía de cada quien: “ella en el suyo y yo en el mío; nos manteníamos en contacto ‘¿Salió lindo?’ ‘¿Cómo te fue?’ Ella tiene derecho a hacer lo que le gusta también”. En la familia está instalada la prioridad de Pedro por dedicarse al newcomb, hasta el punto que está eximido de hacer los asados familiares de los domingos, cuando se superponen con los partidos. Entonces “yo les digo ‘hoy juego y llego para el almuerzo, hoy les toca hacer el asado a ustedes’”. El testimonio demuestra que la práctica recreativa genera un doble movimiento de adecuación, en el nivel individual, la adaptación del informante a un nuevo empleo del tiempo liberado luego de los 60 años de edad y, en el plano familiar, el ajuste necesario de la familia a esta nueva ocupación de la persona mayor. Sus hijas y nietas asisten a los partidos y opinan comprometidamente

> mis nietos me vienen a ver cuándo juego. Una vez se me metió el más grande adentro de la cancha- que hoy tiene 9 años y en ese momento tendría 5 o 6- se metió y me dice ‘¡abuelo, avívate! ¡Tírala ahí, donde está el agujero libre!’ (risas) Mis nietas están chochas que haga deporte.

Por su parte, sus hijas le “dicen ‘cuídate, pero hacé deportes’”, mensaje que incluye incentivo y cuidado.

En relación con las opiniones e influencias que las familias y conocidos devuelven a las personas entrevistadas, se concluye que la primera y más importante opinión es la de sus parejas -como se comprueba en los casos de Moisés, Juan, Carlos, Pedro, Luisa- ya que en general comparten un estilo similar de asistir a actividades dirigidas en el tiempo libre y modos de envejecer. Los miembros de las parejas no concurren a los mismos talleres pues los motivos y necesidades de concurrencia suelen ser dispares dentro de la pareja. El hecho de no compartir talleres es una circunstancia valorada por los entrevistados por dos motivos: por un lado, el contenido de las actividades es excusa para conversar y provoca un intercambio dentro de la pareja que resulta estimulante para ambos. Por otro lado, permite que cada uno conserve un ámbito propio que les provee cierta intimidad que resulta sana: “ella tiene derecho a hacer lo que le gusta también” sostiene Pedro. La excepción es una señora (Marta) que encuentran cierta resistencia por parte de su esposo.

En cuanto a los hijos, estos ocupan diversas posiciones frente a las actividades de sus progenitores. Algunas hijas se ocupan de buscar y orientar activamente a sus padres para que se incluyan en los talleres como en el caso de Marcos. Otros siguen de cerca el despeño de sus padres/madres consultando, acompañando, incluso asistiendo económicamente. Por último, y en función de un vínculo filial un poco debilitado o distante, los hijos saben de las actividades de su madre, pero sin demasiado involucramiento. Los nietos o bisnietos se encuentran por lo general un poco más distantes por motivos generacionales, lo que no les impide intercambiar experiencias con sus mayores, que resulta de mutuo provecho y crecimiento. Se destaca el innegable modelo que estos mayores exponen a sus descendientes (“sos una idola” dice una nieta) al mostrar un formato de envejecimiento activo y saludable, buscando su bienestar, al intentar ser autónomos y no sentirse una carga para nadie en la actualidad o en el futuro, en la medida que intentan prevenir o retrasar algún esperable deterioro.

En cuanto a las amistades y vecinos se destaca un mutuo apoyo afectuoso, en particular en las muestras de fin de año, donde los entrevistados se sienten reconocidos por los asistentes cuando le agradecen haber pasado un grato momento y al mencionar lo bien

que los ven, lo que a su vez refuerza la decisión de los entrevistados para seguir concurriendo a los talleres con la certeza de hacer algo bueno para ellos y para los demás

Estas interacciones con familiares y amistades se transforman en un “sistema de intercambio recíproco de favores (...) esencial para la supervivencia (…) resulta una estructura protectora” (Lomnitz, 1994, p.80) social y no exclusivamente económica. De este modo, esta "solidaridad mutua esencial" surge en respuesta a necesidades obvias y no tan obvias no cubiertas. En palabras de Lomnitz (1994) “las redes actúan como (...) un seguro colectivo contra las amenazas del sistema formal y como una reserva de recursos, particularmente durante las emergencias” (p. 91), en particular cuando no están cubiertas por el sistema formal (estado y mercado) y pueden ser satisfechas por familias, amistades y el barrio.

Se concluye que la opinión, aceptación y acompañamiento de los miembros de estas redes familiares y sociales son vitales para que las personas mayores sostengan su compromiso con su desarrollo personal y envejecimiento saludable por medio de la recreación organizada. Así mismo, el hecho de participar de los talleres de recreación devuelve a los ancianos un lugar protagónico en la vida familiar y grupal en tanto comparten sus experiencias y abandonan el rol permanente de escuchas y espectadores de las actividades y hechos de los miembros más jóvenes de su entorno, de modo tal que derriban varios mitos y estereotipos sobre la vejez como la inutilidad, la pasividad y la enfermedad que los segrega socialmente. Se observa un doble movimiento dentro de las redes sociales y familiares: en primera instancia, las personas mayores van a ocupar un lugar más activo, generativo y creativo; por su parte, las familias y las amistades hacen lugar a este nuevo viejo, con sus necesidades, sus proyectos y modos de satisfacerlas. Se formula así una nueva circulación de la comunicación de contenidos, del intercambio de afecto y el aprendizaje se vuelve mutuo en un sistema social donde todos los miembros deben acomodarse a nuevas circunstancias.

CAPITULO VIII Proyectos de Vida para el Tiempo Libre Personal.

El final natural de la vida no es la senilidad sino la sabiduría

Jung

La idea de pensar en un futuro inmediato o mediato y proponerse alguna meta en esta etapa de la vida, por sencilla que sea, reviste un valor vital. Supone que la persona mayor puede imaginar que habitará un futuro para intentar concretar uno o varios proyectos.

De acuerdo con las expresiones de los miembros de la muestra se agruparon esas aspiraciones en tres categorías: concretar un proyecto personal de vida, recuperar la autonomía e independencia y, por último, la intención de dejar un legado.

Para concretar un proyecto personal de vida antes hay que imaginarlo, diseñarlo, apoyarse en el propio pasado y atreverse a desearlo, sentir que se tiene derecho a elegir. Se sigue a D'Angelo Hernández (2004) quien define al proyecto de vida como una posibilidad de articular la

> identidad personal-social en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro. Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de la vida. Es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. (p. 6)

Los mayores que integran esta muestra logran posicionarse como sujetos de elecciones contemplando los propios deseos y limitaciones, los condicionantes que imponen los diversos mitos y prejuicios propios y sociales. Quienes tienen aspiraciones literarias se proponen finalizar libros que se encuentran en proceso de escritura al momento de la entrevista. Para Juan fue fundamental recabar información sobre religiones porque se halla escribiendo una novela que espera concluir para el año siguiente y eso lo mantiene muy ocupado. Debió adquirir conocimiento sobre la religión yoruba ya que la protagonista pertenecía a ese culto "eso me va a permitir desarrollar la novela que estoy escribiendo

ahora: *La madre de la patria: María Remedios del Valle*, a futuro Mercedes Rozas. Yo estoy buscando la forma de que el final también sea esperanzador." Carlos, junto con dos colegas de armas, están "escribiendo un libro con veteranos de Malvinas sobre la intervención de la Prefectura en la guerra de Malvinas. Y yo me dedico todo el tiempo a eso, quería terminarlo para la feria del libro de este año". Francisco planea escribir su tercer libro de corte intergeneracional: "tenía pensado hacer uno charlando con los nietos, pero los nietos a esta edad, pero no los voy a poner en compromiso (risas)". Luego de varios libros publicados, a Mirta le interesa encarar un lenguaje novedoso para ella dentro de la producción literaria, es "el proyecto de la escritura de la novela infantil, es algo nuevo que a mí me gusta, que me está saliendo bien, que me interesa".

Viajar es un tópico repetido entre los entrevistados. Si bien la salud lo condiciona, Carlos tiene ese proyecto junto a su esposa: "mi ambición es viajar, aunque sea cerca, pero ahora no quiero ir mucho al extranjero por los problemas de la edad". Para Luisa, hacer su viaje anual para visitar a su hijo en EEUU, es una excusa para proponerse aprender idioma, entonces "quiero ver si puedo emprender una carrerita de idioma, por ejemplo, inglés." Esta novedad en su vida -la migración de su hijo- lejos de sumirla en un estado de angustia resulta un motor para saldar una deuda que tenía consigo misma como resulta el aprendizaje de un nuevo idioma.

Eduardo formula sus proyectos en relación con "una potenciación de la actividad social que no tengo: hacer viajes, reuniones o encuentros con amigos." Todos los proyectos de vida mencionados conjugan el contenido y la dirección de manera vinculada con la situación actual social del sujeto y expresa anticipadamente los acontecimientos futuros (D´Angelo, 2004) son personalidades abiertas y flexibles en relación con una sociedad concreta.

Los aprendizajes de nuevas habilidades están presentes en los proyectos de Luisa que piensa en la posibilidad de aprender a bailar "folclore, algo de danzas. Tampoco me quiero agobiar de cosas", descartando una salida hacia el activismo.

Francisco acota al ámbito familiar las proyecciones. tornándolas muy concretas y alcanzables, como cuando “cumple años un nieto, bueno entonces para el cumpleaños del nieto voy a hacer esto o lo otro”. Se destaca la presencia estimulante del entorno cercano -su familia- y la realidad personal que le brinda posibilidades, pero también le impone limitaciones.

Del mismo modo que Francisco, otras personas de la muestra enfocan toda su energía en el futuro envejecer: Teté tiene un solo gran incentivo que orienta sus actividades cotidianas: demorar lo más que se pueda el envejecimiento neuronal “estoy tratando de no envejecer mentalmente, yo no quiero envejecer mentalmente”.

Pedro, en la medida que el reglamento del newcomb prevé categorías para mayores añosos, proyecta sus “posibilidades de seguir jugando <competitivamente>, y si no jugaré como todos los demás: con el tanteador, pero no haré competencia. Esperemos que me dure bastante más de 70”. Anticipa un devenir incierto donde prevé modificaciones en su realidad individual y del entorno que no siempre dependen de la persona. Deberá realizar ajustes a su actual proyecto de vida en cuanto a los procesos, metas y alcances (Jiménez Betancourt, 2008) cuando supone que deberá adecuarse a los cambios implícitos en el transcurso de su envejecimiento: revive una lección que recibió de parte de una persona mayor que él al iniciarse en el newcomb que le permite anticiparse y pensar en su futuro.

> la primera vez que viajo con el equipo a jugar al newcomb…con quien yo compartía la habitación me dice ‘La vida te da señales’. Era más grande que yo… él me lo decía porque había sido titular toda la vida, y yo que era nuevito había jugado de titular y él había estado de suplente.

Más allá de su férrea voluntad para entrenar y seguir como titular de su equipo avizora posibles cambios y reflexiona,

> entonces yo digo que, de ahora en más la vida me da señales: cuando yo vea que no pueda estar para jugar y otro me saca el lugar, voy a seguir jugando, pero no lo voy a hacer como ahora. Una gran verdad me dijo ese tipo, pero cuando está cerca te

> cuesta entenderlo. Dije que voy a jugar en lugar de otro, pero mañana va a haber alguien que jugará en lugar mío.

Fue una lección de vida recibida por un mayor y que, probablemente, cumpla y ceda a otro viejo más joven. Finalmente, Nelly imagina que su futuro próximo es ser útil a los demás dando su mensaje alentador. Supone que con entrevistas como la que es convocada para esta investigación

> estoy abriendo caminos para otra gente que me escuche, que sepan ¡que no se dejen estar! La vida igual viene, viene todo con lo bueno y todo lo malo y todo lo dulce y todo lo amargo. Por favor, aprovechemos lo que realmente y detengamos en lo que sirve. No estemos en duelo, a esta edad no podemos estar en duelo. ¡No, para nada!

Como plantea Romero (2002) es un gesto esperanzador para con el prójimo que busca la mejora de la sociedad, no solo de la persona que encarna el proyecto, incluye a otros y genera un proyecto de vida colectivo como sostiene D´Angelo (p. 15).

En cuanto al deseo de recuperar la autonomía e independencia fue expresado por una sola persona, pero resulta conveniente rescatarla pues también era el más añoso de la muestra.

Se sigue el Glosario especializado en Geriatría y Gerontología (2007) para definir autonomía como “la capacidad de controlar, afrontar y tomar por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria” (p. 13). Se recurre a Petretto et al (2015) para precisar que “la independencia, es la habilidad de continuar autónomamente las actividades de la vida cotidiana, es decir, la capacidad de vivir de forma independiente en la comunidad o sin ayuda de otras personas”. (p. 7)

La familia de Moisés, de 101 años y viudo reciente, habrá evaluado cierto grado de vulnerabilidad y para evitar riesgos decidió que esté acompañado por una cuidadora, a quien ha aceptado como muestra de adaptación activa a la realidad (Pichón Riviere,1981; Quiroga, 1990). Aún conserva cierta autonomía e independencia, pues comenta cómo viaja

en transporte público hasta la casa de una de sus hijas: “viajo solo. Y cuando vuelvo, tomo el colectivo en Pilar y bajo en Congreso, le aviso <por celular> a Raquel <la cuidadora> que ya estoy arriba del 68, y ella me espera en la parada. No me dejan estar solo para nada.” Además, viaja con la cuidadora en transporte público hasta el taller en la universidad. Sus comentarios denotan cierta queja por la pérdida de autonomía y el deseo de mayor independencia “¡Caminar solo! ¡Ir al banco sólo!”. Igual cuando expresa “esta señora que no me deja ir hasta la esquina: es una cuidadora, ¡pero es exagerado!”. En las situaciones descriptas se pone en tensión los deseos de autonomía e independencia de Moisés y la necesidad de la familia para preservarlo de cierta fragilidad a cambio de permanecer en su hogar. Pese al sentimiento expuesto por el actor, es posible afirmar que pierde en autonomía personal, pero gana en autonomía residencial lo que se torna en un factor protector al evitar el aislamiento social, evadir la soledad y garantizar su concurrencia a los talleres del programa universitario. Este ejemplo, aunque aislado en la muestra, resulta anticipador del posible futuro de los viejos más jóvenes (menores a 75 años) donde se destaca la lucha de la persona añosa por defender y sostener su autonomía e independencia todo el tiempo que sea posible.

Por último, la intención de dejar un legado es un propósito de vida que estos entrevistados sostienen como proyecto personal para vencer a la muerte. Resume un valor ético superior al reconocer la finitud de la propia existencia y expresar la intención de trascender cumpliendo con el fin supremo de traspasar sus experiencias a otros posibilitando la continuidad cultural y familiar. Las personas mayores saben que el cuerpo muere y desaparece, pero algo de ellos puede quedar en su descendencia familiar o social, aquello que permita que la rueda de la vida siga en movimiento. Asumen una función de educadores y transmisores de los valores fundamentales en los planos ético y moral, trascienden la muerte asumiendo un rol social fundamental al transformarse en un sostén cultural.

Es la posibilidad que tienen de proyectarse en otras personas, en otras generaciones, y la persona mayor se ubica, con humildad, como un eslabón dentro de la

secuencia intergeneracional que permite que el testimonio recibido de las personas que le precedieron sea trasferido a las que le siguen. Con esa generatividad (Erikson,1993) toman la responsabilidad de contribuir a la continuidad generacional de la familia y el entorno social y, siguiendo a Zarebski (2013), el adulto mayor tiene “la posibilidad de enlazarse en el vector temporal -como destacó Erickson- con la vista puesta en un horizonte que irá más allá del alcance de la propia mirada” (p. 60). Deseo que expresa Moisés al comentar la acción de trascendencia que ejerce semanalmente dentro de su grupo familiar:

> veo a mis nietas todos los fines de semana porque voy a su casa. Podemos hablar de un montón de cosas, hablo bastante con ellas…Yo viví otra época en la que había más sinceridad, que era más sano. Se lo trato de transmitir a ellas.

Este actor, conociendo la realidad actual, intenta cuidar a sus nietas con su legado, lo que resulta un gesto esperanzado para ellas y para sí mismo sabiendo que deja un mensaje para su bienestar, resulta un acto humilde y generoso.

El deseo de Juan se ubica en el plano de la trascendencia social para con el lugar que lo vio nacer y desarrollarse hasta su juventud, por eso piensa “cuando vaya a Jujuy, donar todos mis libros a las bibliotecas populares”. No resulta necesario que haya tenido hijos o nietos para que el adulto mayor pueda cumplir con su responsabilidad de colaborar en la continuidad generacional, solo debe reconocer que existen diferencias entre generaciones y tener la sabiduría y humildad de sortear el prejuicio de que ‘todo tiempo pasado fue mejor’.

Teniendo en cuenta los hallazgos de esta investigación, los proyectos para el tiempo personal de los entrevistados han sido agrupados en las categorías concretar un proyecto personal, la intención de dejar un legado y recuperar la autonomía e independencia. En relación con los proyectos personales de vida analizados se concluye que todos los integrantes de la muestra estructura y emprende sus planes, que son entendidos “en su dimensión vital como motor de la vida humana” (Romero, 2002) renovando el sentido de la vida.

En el caso de aquellas personas que se proponen concluir la escritura de un libro se aprecia que es el fruto de sus experiencias de vida que, volcada y enriquecida en la actualidad, es proyectada en un devenir que desean vivir (como Mirta o Juan). Son proyectos de vida que resultan auténticos, legítimos y efectivos en la medida que “en ellos se revelan las propias potencialidades del individuo, estas se vinculan y dan continuidad a lo que fue, lo que realmente es, y las posibilidades de lo que llegará a ser” al decir de Jiménez Betancourt (2008).

Todos los integrantes de esta muestra han formulados proyectos de vida a corto o mediano plazo, lo que resulta una gran discrepancia si se contrasta con las conclusiones surgidas de otras investigaciones (Jiménez Betancourt, 2008; Rodríguez Vergara, 2008; Hernández Zamora, 2007) que hallaron que más de la mitad de la población que estudiaron estos autores no había estructurado su proyecto de vida.

En la investigación de Jiménez Betancourt se concluye que la mayoría de las personas mayores ejercían su rol de abuelos a modo de sustitución de una forma de actividad socialmente útil y justificable. Lo que resulta incompatible con las conclusiones de esta tesis donde se observan testimonios -de Pedro y Mirta, por ejemplo- para quienes la abuelidad es vivida con placer.

Se acuerda con Jiménez Betancourt (2008) que

> si el anciano o la anciana asume una vida activa, dinámica, animosa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia; si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación social animosa, es decir, si logra estructurar y concretar sus proyectos de vida, es posible lograr la maravilla —comprobado por la ciencia— de un rejuvenecimiento y conseguir “atrasar” el reloj biológico en 10 a 15 años. (p. 5)

Volviendo a la presente tesis, se concluye que todas las personas entrevistadas ejercen su capacidad de reflexionar, elegir y hacer que los transforma en protagonistas autónomos y, por lo general, autogestores de su vocación. Como destaca Romero (2002) los proyectos de vida en esta edad tienen características propias, en el plano temporal son

más ajustados y acotados en su extensión; el pasado tiene un peso importante y hay una mayor focalización en el presente y en el futuro cercano como queda esclarecido en las declaraciones de la mayoría de los actores.

En cuanto a los aprendizajes de habilidades y nuevos roles sociales se observa que los integrantes de esta muestra son sujetos que muestran plasticidad y flexibilidad (Romero, 2002; Zarebski. 2015) para afrontar los cambios propios del envejecimiento en sí y del entorno como lo demuestran Pedro y Francisco, entre otros. Algunos se proponen saldar 'asignaturas pendientes' de su vida (Luisa, por ejemplo) a partir de disponer de más tiempo libre transformando una pérdida en ganancia.

En todos los casos se concluye que la intención última es favorecer un envejecimiento saludable desde la perspectiva personal y también en el plano social, ayudando a los demás a lograrlo. En el plano individual puede tomarse los ejemplos de Teté que expresa categóricamente el deseo de "no envejecer mentalmente", y Pedro quien presume que en un futuro deberá dejar el lugar a otra persona más joven y más habilidosa, del mismo modo que ocupó el lugar de una persona mayor que él. En el plano social, Nelly se alegra con ser útil con su ejemplo y su discurso alentador para otras personas mayores y las generaciones venideras.

El único caso que manifiesta el deseo de recuperar la autonomía e independencia reviste un valor anticipatorio para el resto, debido a que es expresado por el sujeto más anciano de la muestra realizada. Se concluye que la defensa por el ejercicio autónomo de las actividades de tiempo libre resulta un accionar proactivo y un factor protector de la salud integral de las personas mayores. Los valores personales de la autonomía y la independencia, junto con la capacidad crítica para decidir, participar e intervenir resultan indicadores de un proceso de envejecimiento activo como afirma el Libro blanco del envejecimiento activo (IMSERSO, 2011). El mismo estudio alerta que en esta etapa de la vida se espera el incremento de la fragilidad y vulnerabilidad, las limitación funcional y cognitiva y, en los casos más graves, se puede apreciar la pérdida de identidad, del sentido

de control de las personas que conducen a la dependencia, inquietud que toda persona desea alejar lo más posible de su existencia.

Puede concluirse que las acciones referidas a la transmisión de algún tipo de legado se consideran factores protectores de la salud psíquica (Zarebski, 2013) de los protagonistas en la medida que pueden comprender que su tiempo de vida es finito y su experiencia será enriquecedora para las generaciones posteriores. La persona añosa se descentra de su propia experiencia de vida y valora positivamente los vínculos intergeneracionales, de modo que podrá ejercer su capacidad generativa en el sentido de sentir interés por las generaciones futuras. Estas personas mayores no registran malestares con otros grupos etarios pudiendo asumir un rol de guía al trascender en las generaciones venideras: les provee serenidad al contribuir en el sostenimiento de la cadena de las generaciones que, a su vez, lo sostiene dando sentido a su existencia hasta el final de sus días.

CAPÍTULO IX Cómo Perciben su Salud Integral Hoy.

9.1. Prevenciones y Recomendaciones para Mantenerse Saludables.

Al detallar cómo autoperciben su salud, todos los entrevistados identifican que sufren dolencias de diversos tipos: físicos, intelectuales, sociales o emocionales. Al mismo tiempo, reconocen que están bien y sanos pese a esos malestares en la medida que siguen funcionando activamente en adecuación a las limitaciones que las dolencias imponen. Mayoritariamente, estos mejoramientos se hallan vinculados con su asistencia a los talleres de recreación que han elegido. Cuando mencionan aspectos relativos a su salud actual dejan plasmadas sugerencias para lograr un envejecimiento saludable que pueden ser seguidos por ellos u otras personas. Las recomendaciones han sido agrupadas en tres categorías: mantenerse en actividad; el manejo de los dolores (corporales y emocionales) y una variedad de estrategias que resultan factores protectores. A continuación, se transcribe la autopercepción de salud de los mayores agrupados según el criterio del factor protector que enuncia cada quien.

Mantenerse en actividad resulta la estrategia más recurrida por los miembros de la muestra para envejecer saludablemente. Por ejemplo, Carlos sufre cardiopatía, debe caminar y hacer gimnasia. Tiene problemas de equilibrio y andar lento, no usa bastón, pero está en tratamiento neurológico. Siente que su memoria es deficiente y refiere olvidos frecuentes. Pero recomienda lo que él mismo hace, lo mejor es “no quedarse quietos, siempre tener alguna inquietud, algún trabajo, alguna actividad. Es decir, por lo menos intelectualmente, tener siempre alguna ambición: es más saludable y prolonga la vida.”

Teté arrastra una cantidad de afecciones de diverso orden que la llevan a consumir bastante medicación. En el aspecto psiquiátrico cuenta que por la mañana “tomo mis pastillas- porque soy ‘pastillera’- el psiquiatra me dijo que hasta que me muera tengo que tomar un anti depresivo, un rivotril y lo tomo, y tomo una cosa para el reuma”. Confiesa que tiene un historial con variadas patologías y actualmente sufre de “EPOC, pero ahora no fumo más. Cuando me quedé sin aire hace 8 años dije basta. Tuve cáncer de mama, de chica fui enferma, bastante enferma.” En la siguiente recomendación se entreve la

propuesta vital de no detenerse: “cuando alguna me dice ‘¡Ay, no doy más!’ y yo le digo ‘¡yo también! Quédate tranquila porque yo estoy igual.’”

Pedro destaca que el factor protector por excelencia para él es el movimiento “el día que me quede quieto es porque… ya no doy más. ¡Sigo ocupado!”. Francisco reconoce las limitaciones que el paso del tiempo le impone “siento que la edad va pesando: ya no puedo caminar como caminaba: camino mucho más despacio, a veces me tengo que sentar un poco, en fin, los años no pasan en vano”. El deterioro sensorial también se hace presente: “tengo lentes para leer y tengo la suerte de poder leer”. También comenta que “últimamente me está embromando un poco el oído porque estoy hablando con usted y me hace eco este oído, yo tengo el audífono del lado derecho porque me disminuyó la voz humana.” Según su médico, es parte normal del envejecimiento biológico, pero la queja aflora

> me joroba bastante porque al hablar y hacerme eco me da la impresión que no estoy hablando bien. A lo mejor sale bien la voz, igual que cuando canto me doy cuenta que ¡no estoy bien yo! No me escucho nada bien, pero ¿qué le va hacer? Son los años que pasan.

Marcos, Moisés, Eduardo y Mirta se sienten un poco diferentes que las demás personas mayores pues son de ingerir poca medicación, “tomo como todo el mundo: pastillita para la presión, gotas para los ojos por la presión y algo para orinar” cuenta Marcos. A Moisés le diagnosticaron cataratas, pero dada su edad, teme operarse. Su ingesta de medicación es poca y no tiene restricciones en la comida: “no tomo remedios, solo tomo un regulador de presión desde hace 20 años, siempre el mismo, puedo comer de todo (risas generales)”. En cuanto a su memoria presenta algunas quejas “estoy empezando a olvidarme los nombres, pero me siento mejor participando en los talleres.” En el orden de las prevenciones reconoce que “mantener la mente en actividad es muy importante.” Eduardo se considera un “tipo sano que nunca pisó el hospital” hasta que en 2018 lo operaron del corazón y por prevención comenzó “a andar en bici después de los 40, si bien estoy bien del tema cardíaco eso me ayuda, ahora puedo irme a Tigre ida y vuelta sin sentir nada (y se toca el pecho a la altura del corazón)”. Tiene una visión más integral de salud y

no sólo cuida el aspecto biológico, destaca que “escribir algo, estar en el grupo de teatro, ir a ver a mis hijos a los espectáculos” le da vitalidad, destacando el valor preventivo de la recreación: “me mantengo porque hago actividades y tengo proyectos, no me quedo. Eso es importantísimo: proyectar, pensar, hacer” son las acciones que recomienda.

Mirta también se considera un “bicho raro, a esta edad tomo sólo dos pastillas: una es para la tiroides y otra para regularizar la presión” destacando un buen estado de salud clínica. También reconoce las limitaciones corporales y sensoriales que acarrea la edad y busca alternativas para morigerarlas “me levanto a las 8 porque como soy miope y me viene bien la luz del día”; por otro lado, “cuando la artrosis me lo permite, camino, pero a veces es doloroso”. Su definición de salud es muy clara y amplia, yendo más allá del mero control clínico médico y argumenta que “la salud es no estar manejada por el reloj” relacionado con la dependencia moral (heteronomía) que sentía al estar sujeta a las necesidades de sus padres, sus parejas, la familia o el trabajo. En cambio, “una, ahora es dueña de su tiempo y antes no lo fue porque estaban todas las obligaciones de alrededor.” Siempre tuvo que respetar “horarios para todo” y siente que actualmente puede levantarse más tarde “y no sentirme culpable (risas), me gusta; y si no lo hago ahora lo puedo hacer más tarde. Eso y el asunto de haberse sacado de encima esto de pedir permiso.” Pensando en terceros, concluye que “si no le gusta ¡que se joda! (risas)” como una bandera de autonomía. Haber alcanzado la autonomía personal supone un logro y esfuerzos enormes, que propaga a sus hijos y vuelve como un bumerang pensando en su futuro: “al haber criado a mis hijos con mucha libertad, haber hablado de todo eso, hace que yo tampoco pase a depender de ellos, en ningún nivel. O sea, yo no les permitiría que ellos me cuestionen nada.” Sin desconocer que los autocondicionantes morales están en cada persona -incluyendo la generación a la que pertenece- manifiesta “acerca de la autonomía personal, una misma no se da algunos permisos, hay cosas para las que una llegó medio tarde (sonrisas).” Su expresión de máxima salud es ser y reconocerse como persona integral, y sentencia “una es. El logro de mi autonomía en todo nivel.”

En la categoría relativa al modo de manejar los dolores (corporales y emocionales) se aprecian diferentes estrategias. Luisa reconoce sus limitaciones clínicas, en particular las posiblemente heredadas, por eso se la observa cuidadosa con el manejo de su salud, haciendo chequeos médicos periódicos: “el cardiólogo que me hizo la ergometría me dijo ‘señora, ¿usted tiene 72? ¡pero no tuvo ni una arritmia!’; y eso que tengo problemas de corazón de familia.” Luego de enviudar, hace dos años, le detectaron mal de “Parkinson en la mano derecha que, por ahí no se nota o sólo un poco, pero en algún momento determinado me agarra el temblor. Un día estaba en casa y digo ‘Me tiembla la mano…quien sabe qué será’.” Inmediatamente acude a un neurólogo quien indica un tratamiento.

Teté convive con distintas afecciones que no le condicionan su accionar cotidiano: “¡a mí me duele la columna, pero ya lo tengo incorporado! Tengo la columna hecha bolsa, pero me he comprado un almohadón para estar más derecha”. Ningún malestar le impide asistir a los talleres, incluso, allí se siente mejor que quedándose en su casa:

> hay veces que me duele la cadera y salgo a caminar igual y al rato se me pasa. Son dolores que ya tengo incorporados y no me importan. Aunque me duela algo, yo voy igual a los talleres. Me olvido y como está incorporado, está en mí y ya… ni lo menciono. Estando dentro del taller me olvido los dolores de los huesos que son típicos de la vejez, los tengo todos.
>
> Narra una situación extrema cuando recuerda que
>
> el año pasado me caí de la escalera de la terraza y se me rompieron dos vertebras y tuve que usar faja. Me fui al día siguiente al taller de memoria ¡no, no! Toda llena de moretones, pero me voy.

Moisés comenta que le duelen las rodillas y “hace menos de un año que uso bastón, voy tirando como quien dice, con algunos dolorcitos, pero no les llevo el apunte, trato de no preocuparme y voy tirando… De la salud no me quejo. De los dolores, aunque están, no me quejo.”

En el ámbito emocional, Teté confiesa haber sido abusada de chica igual que sus primas “cuando lo dije de grande, todas las sobrinas habían tenido problemas con ese tío:

era pedófilo". Trauma que parece haber superado "lo puedo contar, es traumático, pero no me jodió mi vida".

En el plano social, para Inés, el bienestar parece estar provisto por los compañeros del taller de recreación "porque los grupos contienen y uno ve gente de su misma edad o con problemáticas parecidas o no, no sé, pero, bueno, cada uno tiene lo suyo, pero todo el mundo trata de salir", destacando la presencia de personas positivas y pro activas con voluntad de sentirse mejor.

A continuación, se presenta la última categoría que corresponde a una variedad de estrategias enunciadas por los actores que resultan factores protectores. Juan reconoce que tiene algunos padecimientos cognitivos "yo la memoria inmediata no la tengo, la perdí totalmente trato de recuperarla, a veces pienso '¿qué palabra digo?'". Estos olvidos o fallas de memoria se perciben durante la entrevista cuando se queda buscando alguna palabra para concluir una frase o respuesta. Al igual que cierto temblor en su mano derecha

> no sé si podré firmar por el temblor, pero lo voy intentar. Tengo un temblor involuntario que tenía mi mamá también y me recetan tomar un remedio para corregir el temblor, pero lo tengo un poco más agudo el temblor ahora.

Su respuesta a estas situaciones es asistir al taller para intentar paliar los efectos nocivos de las fallas mnémicas.

Otro factor protector que recupera Carlos surge del ámbito social y de las redes de contención, es "la amistad, es muy importante el contacto humano: las relaciones humanas. Y hacer nuevos amigos ya que muchos han ido desapareciendo".

En el caso de Pedro no cuenta con cirugías, sólo algunas distenciones y lesiones musculares. Un sano hábito que ha adquirido "desde que me jubilé, mi media horita, horita de siesta me la duermo todos los días"

Inés cuenta que al momento de jubilarse

> había tenido algunos problemas de ansiedad, de ataques de pánico. Los <docentes> que nos jubilamos en esa época sentimos alivio, la mayoría no quiso volver a las

> escuelas porque cuando uno volvía era un ambiente desconocido y cuanto más nos separábamos era peor.
>
> En el ámbito corporal tiene algunas dolencias más o menos permanentes:
>
> arrastro problemas serios de salud: me jubilé en febrero y en mayo tuve un infarto, febrero de 2015 me descubren un cáncer de mama: todavía estoy reponiéndome de una cosa y caigo en otra. Como usted ve salí adelante. Y tengo problemas de columna importantes.

No obstante, la enumeración de dolencias clínicas y pese a que “hay días que camino un pedacito y me canso” su autopercepción es que “no me siento enferma, me siento limitada.” Se hace cargo de sus molestias y su salud cuidándose:

> trato en lo posible de no llevar bolsas pesadas porque yo sé que después me duele la espalda. Sigo saliendo con el auto y a lo mejor me cuesta más bajar del auto, pero tengo que aceptar la realidad… Me hago controles periódicos.

Luisa reconoce su estado de salud, no se inmoviliza ni hace “alarde”, al mismo tiempo se hace cargo. Sostiene que los talleres que realiza colaboran para mantener su salud en un estado aceptable para ella, basándose en la recomendación médica y su visión personal, que incluye el placer por la actividad elegida: “el neurólogo me dijo que cuanta cosa pueda hacer por mí, todo sirve, dentro de mis posibilidades y que haga con gusto.”

Mirta, al hacerse cargo de su salud, prioriza la buena alimentación y el placer por sus actividades de recreación “yo como mucha fruta y verdura, digo que es mejor gastar ahí y no en la farmacia. Y el hecho de estar haciendo lo que a mí me gusta creo que también debe ayudar bastante” por eso “me hago la comida porque me cuido mucho; tengo buena salud porque me cuido mucho (risas)”. Es de las personas que sostiene que “eso mejora el ánimo y ayuda a entender que esta es otra etapa donde uno ya no tiene que ser productiva, puede entrar en la variante placentera.”

Francisco, con una mirada holística e integral de su salud, presenta una completa recopilación de recomendaciones para las personas mayores en base a saberes adquiridos en varios talleres y que se han transformado en su rutina diaria. Afirma que

> el envejecimiento físico hay que mantenerlo haciendo ejercicios físicos, y el ejercicio mental que es lo más importante porque el cerebro hay que mantenerlo. El cerebro es lo que nos maneja todo, entonces las actividades intelectuales, culturales es lo que da en el envejecimiento una mejor calidad de vida. Una mejor calidad de envejecimiento.

Recomienda que debe ejercerse “la intelectualidad, el conocimiento, la cultura, la lectura hay que continuarla, la lectura, sobre todo.” Ubica en un lugar central la idea de cambio para que cada quien tenga un modo de envejecer personal “si la persona no cambia, bueno, envejece a su manera. Todo el mundo envejece como quiere envejecer.” Convencido de la necesidad de aprender a envejecer sostiene que “si el hombre que va cumpliendo años, el adulto mayor no se capacita, no se mentaliza de que él tiene que cuidarse. No es sólo sentarse tres horas mirando la televisión, ¡no es así, es todo al revés!”, y estima que será en detrimento del futuro de la persona. Propone tres actividades para mantener bien el cerebro “leer en voz alta, cantar y la risa porque todo lo que tenemos del cuello para arriba, todas las neuronas se movilizan, se repiten: se moviliza la vista, el oído.” Deja una frase donde hace responsable a cada persona sobre su salud integral: “todo depende de la persona, la salud personal es de cada persona.”

En cuanto a la autopercepción de salud se concluye que la totalidad de entrevistados se sienten saludables en la medida que conservan su capacidad funcional, se desempeñan autónomamente en aquello que deciden hacer y resulta de su agrado, y persiguen su bienestar, pese a reconocer dolencias y malestares.

Otro hallazgo es la formulación de sugerencias y recomendaciones por parte de los actores para lograr un proceso de envejecimiento saludable. El primer paso en todos los sujetos de la muestra es reconocer el devenir del tiempo y la imposición del declive corporal, los cambios de roles familiares, sociales y laborales para luego, en un gesto autorreflexivo revisar su propia biografía y el modo en que han afrontado su envejecer para sentirse autorizados a enunciar una cantidad de recomendaciones y acciones preventivas. Permanecer activo, ocupado con un proyecto de su agrado figura entre los factores

protectores más mencionados, supone poner el cuerpo en movimiento, pero también la memoria - “las neuronas” al decir de varios actores- y las emociones, y activar las redes familiares y sociales, en un momento de la vida donde “los amigos han ido desapareciendo” y “los hijos y nietos están cada uno en su vida”.

Se concluye que hacerse cargo de su salud, concurriendo regularmente al médico y cumplir con sus prescripciones, tomar acciones preventivas (como usar la bicicleta en el caso de un cardíaco) y alimentarse bien (“gastar en la verdulería y no en la farmacia”) se ubican entre lo más mencionado por los entrevistados. Estar atentos a su estado de salud integral y cuidarse resulta un factor protector general en tanto se hacen cargo de su bienestar al reconocer los padecimientos y buscan modos y recursos para sobrellevarlos (Zarebski, 1999).

Resulta concluyente que la totalidad de los entrevistados mencionan que asistir a los talleres contribuye a mejorar la memoria, recuperar movilidad articular, dormir mejor y no tomar tanta medicación. Sobre esto último, conviene señalar que todas las personas de la muestra reconocen la importancia de tomar la medicación indicada pero no creen que todo deterioro -especialmente el corporal- se soluciona con ingesta de drogas. Diferencian la idea de medicar, como acto médico, de medicalizar que es el intento de solucionar desde la medicina toda problemática emocional, espiritual o psicosocial como formulan Lombardo y Oddone (2013). O como bien expresa Monk (1997) cuando sostiene que la medicalización es poner en juego todo un “modelo biomédico, haciendo énfasis en la enfermedad, patología o proceso degenerativo… para atender problemas que a veces son de índole social o aspectos normales del desarrollo humano” (p. 45). En cuanto a la cantidad de medicación ingerida diariamente, se afirma que las personas mayores consultadas se encuentran fuera de lo esperado para esta franja de edad. Siguiendo a Lombardo y Oddone, quienes retoman un estudio de Fleherty y Perry del año 2000, señalan que un alto porcentaje de personas mayores ingieren entre cinco y siete remedios promedio por día, casi todos innecesarios. Si bien no se puede establecer una correlación clínica directa entre la asistencia regular a talleres de recreación y la baja ingesta de medicación, la mayoría de los miembros de la

muestra expresa que, gracias a realizar actividades placenteras organizadas en su tiempo libre, ingiere lo habitual para esta edad cuando sostiene que “tomo <las pastillas mínimas> como todo el mundo”.

Los actores señalan que asistir al taller de recreación, elegido de manera libre, y seguir las indicaciones de los talleristas les ayuda a prevenir los declives que experimentan en su vida diaria, ya sean mnémicos, corporales o sociales. Destacan que, en estos espacios recreativos, realizan actividades que disfrutan y que les brindan placer, lo cual cumple con tres condiciones esenciales del concepto de recreación: libertad, voluntariedad y placer (Dumazedier, 1964). Este enfoque les aporta mejoras en la memoria, la flexibilidad, la fuerza y les permite formar nuevas amistades en una etapa de la vida en la que los vínculos interpersonales (familiares y sociales) empiezan a escasear. De esta manera, optan por envejecer de manera saludable ya que “la salud es personal: depende de cada persona”, al decir de Francisco.

En cuanto al manejo del dolor se concluye que todo el grupo estudiado padece diversas dolencias, pero lejos de inhibirles la vida diaria y la asistencia a los talleres, concurren regularmente “con los dolores a cuestas”. Las estrategias utilizadas varían de persona en persona: algunos los ignoran; otros los consideran incorporados a su quehacer diario como una condición propia de su vida que “son típicos de la vejez” y no se quejan; muchos reconocen que, una vez en los talleres, se olvidan del dolor. Todos están atentos a su salud sin alarmarse ni alarmar a la familia y consultan al médico. Algunas personas entrevistadas registran enfermedades o sus secuelas en toda su biografía -lo que incluye posibles cargas hereditarias- y la estrategia preferida es “superarlas, salir adelante y no exhibir” los padecimientos sociales, emocionales o físicos. Esta miscelánea de estrategias termina siendo factores protectores integrales.

Se considera un hallazgo el enunciado de que es necesario mantenerse activos mental, cultural y socialmente más allá del aspecto corporal, “aunque el cuerpo duela”. Se reconoce que cobra vital importancia “el ambiente en que envejece ese cuerpo” y el despliegue de la capacidad de transformación personal. Uno de los entrevistados afirma que

el deseo y la capacidad de cambio define cómo desea envejecer cada persona, siendo uno de los grandes aprendizajes vitales. Todo se resume en la capacidad de aprendizaje para vivir.

CAPÍTULO X Visiones y Nociones de la Vejez y la Muerte

Algunos de los entrevistados compartieron sus percepciones acerca de la vejez y sobre la muerte propia o ajena, incluyendo algunas palabras dedicadas al suicidio, que permiten revelar qué imagen y auto imagen portan estos mayores sobre esos tópicos, lo que incluye una carga de ideario por parte de entorno próximo y la sociedad en general.

Resulta difícil seleccionar solo una o dos declaraciones representativas sobre la vejez, pues cada entrevistado se revela como portavoz de diferentes versiones de las vejeces. Es por eso que se expondrán los siguientes testimonios que, aunque abundantes, casi no se reiteran y se complementan o contraponen entre sí. Acerca del proceso de envejecimiento y la vejez se puede recuperar los comentarios casi prejuiciosos de Carlos, Marcos y Teté.

Carlos se vio impulsado a retirarse como docente universitario por su propia representación de persona mayor ante la contrastación con la imagen de sus alumnos. En sus cursos tenían una gran “cantidad de alumnos, muchos de ellos muy jóvenes y me pareció que ya era viejo para dar clases.” Esa imagen era alimentada retroactivamente por la idea de vejez que recupera de su época de estudiante universitario que ilustra en este recuerdo: “cuando yo era estudiante veía los profesores antiguos y me decía ‘¡qué viejo que está!’ (sonrisas). Entonces pedí la jubilación.” Teté entra en conflicto con su imagen corporal de persona mayor durante la pandemia cuando “hace seis meses descubrí que tengo panza como de 6 meses<de embarazo>.” El conflicto se refuerza con el recuerdo de la imagen de su madre, “reconozco que -yo soy maniática con la parte de gordura y todo lo demás- tengo el cuerpo de mi mamá, que cuando estaba vieja tenía un poco de panza.” Intentó solucionarla medicamente, pero la única opción era la cirugía estética, de la que desiste: “¡ni en pedo! Morirme en una cirugía de verdad: perfecto, pero morirme por hacerme una cirugía estética ¡no me lo perdonaría”, declaración que deja entrever la idea sobre la muerte propia. Intenta una adaptación a la nueva realidad a través de la aceptación: “me preocupa mucho, es la parte de la panza que estoy tratando de amigarme” Otra imagen amenazante de su futuro es el deterioro cognitivo, posibilidad que le asusta verdaderamente, confiesa que

“¡Tengo terror!... Lo real: es mi único miedo”. Marcos expresa una visión de la edad como grupo cerrado para las generaciones más jóvenes, es casi un gueto que lo protege no se sabe de qué amenazas. Se refiere con orgullo al promedio de edad de los asistentes al curso. Junto con sus compañeros, “años más o años menos, éramos todos vejestorios (sonrisa) ¡había algunos más jóvenes! ¡pero teníamos prohibido que vengan pibes de 20 o 40! (risas)”.

Pedro tiene una doble versión de la vejez. Una para él y otra para las demás personas: “pensá que a nuestra edad los cambios cuestan, a mí no, pero hay gente que le cuesta”, declaración que lo separa del resto de mayores en cuanto a la capacidad de adecuación a la vida. En el momento de reflexionar sobre su propio proceso de envejecimiento considera que una pérdida se transforma en ganancia cuando “se produce lo que es normal y natural en la vida: el nido vacío. Se casan las hijas …(sonrisas) y estamos ahí nosotros y queda grande <la casa>. Pero cuando vienen mis nietos tienen donde estar y dormir.” Finalmente, se agrupa en el colectivo de las personas mayores reclamando un reconocimiento de la identidad más adecuada por parte de la sociedad en general y señala que “cuando nos dicen ‘los abuelos’, y nosotros no estamos muy de acuerdo porque somos adultos mayores que hacemos deportes. Porque yo tengo la fortuna de ser abuelo, pero hay gente que no lo es.”

Marta tiene una visión comprensiva de la vejez en general, y de los procesos de aprendizaje en particular cuando sostiene que “se puede aprender mientras el cerebro está bien ¿cómo? De un modo más lento: hacemos las mismas cosas, pero tardamos más tiempo.” En lo personal “tengo otra mirada de lo que es la vejez, siempre me gustó el deporte y tengo una mirada saludable.” Que incluye una perspectiva social e histórica:

> yo ahora estoy en la parte del otoño pongámosle, la parte final y estoy muy agradecida de la vejez que me toca. Porque antes la vejez era un tabú, era algo feo. Yo me fui criando con esa imagen: era una persona mal vestida, desarreglada, que no tenía sexualidad, no tenía cosas propias; era sentarse a esperar la muerte. Estoy

agradecida la vejez que tengo, porque hasta ahora no tengo un cáncer o algo malo. Estoy envejeciendo saludablemente.

Esta imagen se vuelca al interior de su matrimonio “tengo la autonomía de hacer lo que quiero y soy inimputable, y mi marido me toma como soy o me deja.” Con una mirada realista celebra haber llegado a la vejez, lo que no la deja exenta de reconocer los malestares y las penurias que supone vivir esta etapa de la vida.

Inés se halla en pleno proceso de la elaboración de su jubilación. Llegar al retiro laboral es una especie de reconocimiento a la labor cumplida y “pensaba que jubilarme estaba bien, ya el monumento me lo habían hecho.” Proyecta una auto imagen a futuro con algunas limitaciones corporales que comienza a registrar y se impone una migración a un hogar más pequeño en función de tener menos tareas dentro del hogar. Ahora vive en

una casa grande, hay días que yo ni voy a determinados lugares de la casa, no disfruto del jardín. Ya no puedo físicamente escarbar y hacer el canterito, la última vez que lo hice, yo me quedé dura (*risas*) ¡Me da miedo vivir sola en una casa!

Problema extendido a otras personas de su generación según los testimonios que ha recogido

todas las personas grandes con las que hablé, todas quieren reducirse porque además mantener una casa es muy oneroso. Un departamento es más seguro: estoy haciendo todo un trabajo de elaboración mental de dejar atrás el pasado, porque el pasado pesa.

Limitación corporal, de seguridad, en la economía monetaria y de esfuerzo personal son motivos para que se proponga proyectar este cambio sustancial en su vida.

Por su parte, Juan y Eduardo relacionan el envejecimiento con un futuro declive de diversas funciones. Juan avizora el detrimento inevitable y pesaroso cuando afirma que “algún deterioro vendrá y el día que no las pueda hacer más las cosas va a ser seguramente, doloroso”. Está aludiendo a la pérdida de la visión, por lo que adopta una actitud preventiva e instrumental. Eduardo también asocia el envejecimiento con la pérdida y rescata la siguiente anécdota que oficia de espejo de sus temores:

> una intelectual de izquierda norteamericana –Goldman- decía, apropiadamente, que lo que ella temía es perder la posibilidad de pensar. Sí, mi temor es perder esa posibilidad. No es que no me importe lo físico, pero mientras mantenga cierta lucidez, estamos a meses de los 70 y a diez años de los 80…

Imagina que habrá un menoscabo en diversas capacidades “no como una urgencia ahora, pero sí me la represento como posible, que puede haber merma y que de hecho va a haber ¡va a haber!”, estas ideas le hacen recapacitar por su futuro, que “no me aterrorizan, pero me hacen pensar” en la imagen que proyecta en su propia vejez.

En cambio, Francisco tiene una visión del proceso del envejecimiento resultante de su capacitación en los diversos programas y talleres a que ha asistido. Para él

> el envejecimiento no es una casualidad, el envejecimiento es biológico y es ambiental. El envejecimiento biológico, cada cuerpo envejece como cada cuerpo lógicamente es, pero también tiene mucho que ver el ambiente en que se desarrolla ese cuerpo para ver cómo envejece.

A medida que surgen diversas limitaciones en esta etapa de su vida, genera nuevas adaptaciones, y describe su percepción:

> siento que la edad va pesando: ya no puedo caminar como caminaba: camino mucho más despacio, a veces me tengo que sentar un poco… en fin, los años no pasan en vano y la suerte que todavía me desenvuelvo hasta que pueda, y cuando no pueda iré a un geriátrico.

Previendo situaciones de mayor deterioro y limitación en el futuro, no teme enunciar la posibilidad -tal vez el deseo- de ser parte de una residencia de larga estadía: “yo soy un defensor de los geriátricos, mejor dicho, de los geriátricos como deberían ser no como son, pero sé lo que hay.”

Nelly hace alarde del legado que pueden dejar las personas mayores, comenzando por ella misma, dibujando una imagen social positiva de la vejez. Refiriéndose a la aceptación de la entrevista, afirma que

> no me importa mi cara, mi cara de vieja sin pintar, no me importa. La voz, el relato es lo que le sirve a todo el mundo; a mí me reconforta pensar en eso que va más allá de mi presencia.

Ser útil y no aferrarse a los lugares de prestigio y protagónicos que Nelly había logrado ocupar dentro de su taller fueron motivos para poder delegar y ceder espacio a los viejos más jóvenes, destacando una idea de generatividad implícita en su noción de la vejez: “me sentí aliviada porque considero que una persona debe de seguir siendo útil mientras pueda respirar y tenga uso de razón, pero también tiene que dar lugar a los otros.”

Tal vez los testimonios de Mirta son los más representativos de la auto imagen, el lugar que ocupa en la familia y la percepción que tiene la sociedad de la vejez. Coherente con el modo de vivir elegido en los últimos años, producto de su empoderamiento como mujer en el taller de identidad de género más el despliegue y reconocimiento logrado como escritora, tiene una imagen de aquella vieja que da pena y que se vale de eso para ser asistida. Imagen que rechaza para sí misma:

> detestaría tener una ‘voz de viejita’. Se entiende que con el paso de los años y las prótesis dentales la dicción puede fallar en algún momento. Si eso pasa -ya le dije a mis hijos- que me pongan una fonoaudióloga. Algunas lo hacen para sacar provecho y no quiero que se confundan conmigo y por eso me hagan todo.

La jubilación, como uno de los puntos de inflexión en su vida, le permitió reconocer varios aspectos relativos al envejecimiento y tuvo la posibilidad de disfrutar del tiempo libre en pequeñas ceremonias cotidianas como el desayuno que “para mí significó poder hacer las mismas cosas, pero sin apuro; tomarme una hora de desayuno y leer el diario para mí fue una cosa maravillosa”. A la vez que la confirmación de alguna limitación “hoy lo sigo haciendo porque por lo general estoy más lenta”. También comparte imágenes sobre los prejuicios que sufrió desde la sociedad, al momento de donar sangre le dicen “es hasta tal edad ‘¿Pero si yo me siento bien, sana?’ les digo. ‘Sí, pero la vas a necesitar para vos’. Podes sacar un préstamo hasta determinada edad, pero después que te jubilas no vas a tener cómo devolverlo”.

Esto no le impide reconocer las limitaciones que le imponen la edad y debe contrastarlas con sus deseos y voluntades de proyectarse

> yo siento que de los 70 para acá, en estos últimos 10 años estudié, me recibí, hice muchas cosas. Ahora sí sé, tengo más claro qué quiero, entonces me gustaría tener 10 años menos para no cansarme porque ahora tengo proyectos y me gustaría cumplirlos.

Se infiere que pudo tomar conciencia de toda una vida donde la autosuficiencia y satisfacción consigo misma estuvo condicionada negativamente por la familia y el entorno. En el proceso de envejecer logra revertir estos sentimientos y gracias al taller de género y el de escritura se empodera valorando sus logros. Otro aspecto propio de esta etapa etaria suele ser la abuelidad que Mirta revela como algo positivo en su vida “nunca cuidar nietos es un trabajo, hay mucha devolución ahí, era ir de vez en cuando a jugar con ella <la nieta>”. Cuando era niña “me dio la posibilidad de jugar tirándome al suelo y ahora de grande tenemos una feminista de aquellas, como muchas de las chicas de su edad, entonces es una relación muy linda”.

Al analizar la imagen sobre la muerte que tienen algunos entrevistados se pueden apreciar diversos puntos de vista. Juan percibe la muerte como algo preocupante cuando ilustra con el relato sensible sobre el deceso de un amigo, que “era un tipo que trabajaba día y noche, y yo no sé cómo miércoles hacía. Trabajó mucho hasta que se murió y yo era muy amigo de él, era como su secretario.” Sin mencionar más sobre el particular, pareciera que desea alejar la muerte y protegerse de tales situaciones que desencadenan la excesiva ocupación que tuvo su amigo.

Pedro se muestra cauto en cuanto a la muerte y dispuesto a considerar esa posibilidad cuando refiere sobre la reciente muerte de un amigo de su grupo de adolescencia: “¿Qué va a hacer? Es la ley de la vida. De todos modos, como nos vemos frecuentemente nos vamos manteniendo al tanto entre los amigos, así que el impacto no es tanto”, no fue una sorpresa tan grande. Estar en contacto con sus amistades les provee un mayor grado de aceptación y protección ante lo inevitable. Por otro lado, valoriza

positivamente la actitud de su padre al prepararse para la muerte: “papá me dijo que tenía unos ahorros para que lo usemos para lo que fuera. Era indudable que lo había previsto para su entierro.” Especularmente toma nota de este modo de proceder anticipando su propia finitud.

La muerte -propia y ajena- es considerada por Marta como una posibilidad cierta a la cual hay que adaptarse no sin dolor pues “las muertes de seres cercanos pegan mucho porque de alguna manera es tu propia muerte: tu amigo se fue y vos no sabes cuándo… El tema de la muerte angustia mucho, igual que las enfermedades.” En el caso de Moisés no se observan visiones prejuiciosas sobre la vejez ni la muerte. En relación con su viudez reciente -menos de un año al momento de la entrevista- lo relata con naturalidad no exenta de cierta tristeza lógica por el duelo cuando repasa que “mi esposa que falleció en octubre del año pasado tenía 97 años. Estuvimos juntos 74 años.”

Luisa tiene una fuerte huella emocional relacionada con la muerte de su madre que le resulta difícil de superar aún hoy. Manifiesta que “a los 19 años perdí a mi mamá (llora) hoy todavía no lo puedo superar eso”. Por los antecedentes familiares, sospechaba que su muerte sucedería a temprana edad y estaba preparada para ello: su madre, sus tíos y abuelos fallecieron por causas cardíacas alrededor de los cuarenta años de edad, “entonces cuando uno llega a los 40 años y hace 20 que perdió a su madre me decía ‘¿no estaré yo por morir también?’”.

Eduardo comenzó a heredar en vida a sus hijos parte de su patrimonio personal como libros y música. Manifiesta una especie de directiva anticipada sobre la muerte y los momentos posteriores:

> ¿cómo te ves en el futuro? Yo me quiero ver aliviado. Quiero que cuando vengan a mi casa y uno ya no esté en este mundo no sea doloroso y pesado hurgar en mis cosas y digan ‘con esto ¿qué hacemos?’. Se las hago más liviana.

Estas nociones se vinculan con la conciencia de la finitud de la vida y lo pone en posición de reflexionar sobre la muerte propia: “a veces pienso en la muerte, con bastante frecuencia, bueno: es lógico” y recoge una idea de la vieja cultura romana

> ellos decían que una ‘muerte súbita’-por eso te la deseaban- te impedía arreglar tus asuntos con dios y con los hombres, y eso también me gustaría: tener arreglado mis asuntos, aunque no soy creyente, con dios y con los hombres. Para ellos, los romanos, eso era una maldición y les decían a los tipos que querían maldecir – no se bien el término- pero le deseaban una muerte súbita. ¿Porqué? Porque la otra muerte para ellos no era una maldición, les permitía arreglar sus asuntos con dios y con los hombres.

Francisco comparte experiencias cercanas sobre la muerte: “tuve una tía que falleció hace dos años, pero estuvo en el geriátrico como tres años con el mal de Alzheimer, así que conozco como es esa finalización del sujeto”, de modo tal que puede anticipar el dolor y malestar que provocan algunas enfermedades crónicas y extensas en el tiempo. Enuncia su principio moral frente a la vida y su finalización cuando dice “yo siempre dije que me quería morir viviendo, entonces estoy viviendo no sé hasta cuando, pero el día que termina, termino.” La noción de vivir hasta la muerte (Ulloa, s.f.) resulta una pulsión de vida que le imparte una gran voluntad personal. A la vez valora el suicidio como una situación posible para el final de la vida -propia o ajena- denunciando cierto temor e hipocresía social por evitar el tema cuando analiza que

> no pensé todavía en suicidarme, pero siempre hay tiempo para pensarlo y la manera; porque es bueno suicidarse sin dejar problemas. Hay muchas formas de suicidarse. Mucha gente se suicida porque está aburrida y se suicida porque no quiere vivir más o tienen una enfermedad terminal y también se suicida, porque conozco… Cada uno termina como le parece.

Consecuente con su estilo de vida y su vocación social, propone una alternativa para abordar este tema

> principalmente hay que hablarlo en la familia, pero esto en la familia no se habla: se teme hablar de la muerte, entonces menos se va a hablar del suicidio. Creo que hay que hablarlo y a mí no me asusta hablarlo.

Pese a contar con dos intentos de suicidios descritos en la Presentación de los actores, subsiste en Teté la idea de poder programar su muerte: “he descubierto en uno de los libros que leí -porque me encantan las novelas policiales- la insulina, si te dan un shock insulínico… Entonces le tengo que preguntar a mi prima <médica>.” Decidir sobre su la propia muerte quizás está relacionada con la imagen de vejez deteriorada que desea evitar como se expuso más arriba.

Se concluye que las personas mayores entrevistadas tienen una imagen del envejecimiento propio y ajeno, y que esta percepción es integral en la medida que sus respuestas cubren tópicos relacionados con los roles familiares, sociales y laborales, las emociones y el cuerpo.

En cuanto a los roles familiares, sociales y laborales asumidos en esta etapa de su biografía la mayoría asumen su estatus de viejo o persona mayor, pero rechazan de plano la discriminación por edad que surge del entorno cercano y la sociedad en general. Muchos de ellos han sido objeto de prejuicios hacia la vejez o edadismo y algunos se han auto discriminado desde el rol de viejo, como en los casos de Carlos y Marcos. Todos actúan y se preparan para ‘dar un paso al costado’ cuando sienten que no pueden o no deben ocupar un lugar o rol.

Para aquellos integrantes de la muestra que tienen la posibilidad de desplegar la abuelidad, la asumen como un ejercicio pleno y un intercambio gratificante que surge en esta etapa de la vida, aprenden de las generaciones más jóvenes y ejercen su capacidad generativa. Generatividad que también se ejerce con orgullo y que “resulta reconfortante”.

Algunas personas tuvieron que realizar una adecuación a la nueva situación que depara la jubilación, proceso que como dice Pichón Riviere (1961) está asociada al aprendizaje en la vida y, por tanto, a la salud mental del sujeto. Al igual que el proyecto de mudanza a una casa más pequeña, más segura, adecuada a las capacidades corporales, económicas y de aprovechamiento actuales y futuras. En ocasiones, la autopercepción influye en la decisión del retiro laboral voluntario -como en el caso de Carlos- quien

imaginaba que proyectaba una imagen de docente ‘viejo’, motivo que anidaba en su prejuicio desde su época de estudiante.

Desde el ámbito de las emociones, la autonomía y la autoestima son logros destacados tanto por mujeres como por hombres de la muestra y la idea prevalente es “no dar pena”. En algún caso llega a comentarse la disposición a ser residentes en una institución con “servicios de tiempo indeterminado” como propone Monk (1997, p. 41).

En lo relativo al cuerpo toda la muestra registra declinaciones corporales que imponen limitaciones para realizar las tareas habituales, que demandan mayor cantidad de tiempo y puede ser transformado en algo positivo como el disfrute por desayunar sin apuro (Mirta) o dormir siestas diarias (Pedro) mostrando un empleo creativo y gozoso del ocio. La imagen corporal (Dolto, 1994) que devuelve el espejo genera en algunas personas la tendencia inconsciente a disimular los signos propios de la vejez, más cuando está afirmado en la imagen que se tiene de los progenitores como Teté cuando recuerda a su madre, exacerbado por la gran difusión de la medicina antienvejecimiento y las terapias de rejuvenecimiento.

El deterioro cognitivo y el detrimento de la identidad personal es un temor recurrido por muchos entrevistados. Destacan que asisten a espacios de recreación con una intención instrumental, a modo de preparación para el deterioro que “va a ser seguramente, doloroso” como dice Juan. Hay quienes ensayan directivas anticipadas para su decendencia en caso de hallarse en estado de gran deterioro de las capacidades mentales y de autonomía.

Se concluye que la participación en talleres de recreación organizada colabora a que las personas mayores de esta muestra logren una imagen de vejez acorde con sus capacidades, limitaciones y posibilidades lo que resulta un rasgo de salud integral en la medida que pueden ir adecuándose a los cambios (Pichón Riviere, 1961) que impone el proceso de envejecimiento sin forzar límites de manera riesgosa. Conocerse, cuidar la autonomía y anticipar la propia vejez son indudables factores protectores psíquicos (Zarebski, 2013).

La primera conclusión que se obtiene al analizar las posturas expuestas por aquellos actores que abordaron la temática de la muerte, es que ninguno expresa miedo a la muerte ni la ignoran. Todos ellos corresponderían al 45 % de personas mayores de 65 años de la muestra de Sánchez (2013) cuando concluye que esa porción de la muestra no acuerda con la afirmación de que “las personas de edad tienen miedo a la muerte” (p. 161). La imagen de la muerte deja de ser extraña como sucede a edades tempranas, cuando el tiempo es percibido como ilimitado o infinito. Estos mayores han recibido anuncios a lo largo de la vida y lo capitalizan para afrontar el último momento de la vida y, lejos de ser un tema tabú, es una conversación que sostienen con sus allegados; lo que habla de una mayor aceptación de la propia muerte.

Se concluye que, para algunos entrevistados, la muerte es algo que sucede a los otros pero que a ellos va a ocurrirles inevitablemente, aceptando la propia “finitud como gran limite” del curso de vida (Zarebski, 2013, p.58) y supone un signo de salud psíquica en la medida que ponen en juego los recursos personales para vivir intensamente hasta la muerte, reconociendo los propios límites y buscando la trascendencia como factor protector. Si, como afirma Zarebski vivir hasta la muerte es “complejizar el camino, probar por otros senderos” (p. 60) activamente, resulta saludable participar de propuestas recreativas organizadas que satisfagan el proyecto personal de vida. Todos comprenden cabalmente que es ‘la ley de la vida’ y no presentan una actitud de abandono de la lucha por la vida, todo lo contrario, se los observa preparados y atentos a la muerte y se plantean diversas estrategias para afrontarla, como cuidarse, tratar de ‘hacer liviano’ a los hijos y nietos el momento post mortem heredando en vida o ‘dejando los papeles y el dinero en regla’; aprender de las generaciones anteriores que organizaron el después de la muerte. Poder dejar los asuntos arreglados ‘con dios y con los hombres’ en vida provoca alivio y tranquilidad para afrontar el inevitable trance de la muerte.

Se concluye que en algunos casos la angustia por la muerte ajena resulta inevitable y dolorosa en tanto patentiza la incertidumbre por la propia muerte, como es el caso de los

fallecimientos de parejas y amigos, o la predicción de una vida corta en base a la experiencia de los familiares consanguíneos.

En relación con el suicidio, dos sujetos de la muestra defienden explícitamente el derecho de decidir cómo será el final de sus días. Exponen la necesidad de hablar sobre el final de la vida, tema que es habitualmente excluido del núcleo familiar o de amistades. Como dice Francisco refiriéndose a la vida y muerte propias “quiero morir viviendo…el día que termina, termino”.

Conclusiones

A lo largo de este trabajo de investigación se pudo concluir que las elecciones actuales realizadas por todos los actores, en relación a los contenidos y los modos de usar su tiempo libre, tienen directa relación con los itinerarios generados en la infancia al amparo de las influencias familiares. Se comprueba que aquellas personas que tuvieron influjos positivos o mixtos de parte de su red familiar y/o barrial próximo, lograron mantener a lo largo de su biografía -incluyendo la vejez- algún tipo de actividad de recreación organizada o espontanea. En los casos de trayectorias recreativas interrumpidas durante la adultez, se observó que las personas ensayaron dos modos de afrontar el tiempo libre que se les presentó luego de los 60 años de edad. Por un lado, aquellos que tuvieron influjo positivo o mixto de su entorno infantil contaron con un mayor número de recursos que les facilitó el acceso a nuevas propuestas de recreación. Quienes recibieron un influjo negativo en su infancia y adolescencia, mostraron mayor dificultad para adaptarse al tiempo liberado y les llevó más tiempo hacerlo. Por lo general, algún evento vital relevante como la viudez o separación de pareja ofició de punto de inflexión que impulsó la decisión personal de encarar el tiempo liberado como un agente del desarrollo personal y social.

Se aprecia que, además de ser depositarios del legado recreativo y de ocio de las generaciones que les precedieron, todas las personas entrevistadas ejecutan acciones generativas al legar en quienes les suceden modos y contenidos propios del empleo del tiempo libre, oficiando de puente generacional que impide la ruptura de la continuidad familiar, social y cultural.

En cuanto a la influencia que recibieron de los medios de comunicación durante la infancia relativo al acceso a la cultura, el ocio pasivo, el desarrollo de la subjetividad y la socialización, es la radio la que cuenta con mayor preeminencia en toda la muestra, por encima del periódico escrito, la televisión y el cine. Se destaca una condición de edad al comprobar que en particular las personas menores de 75 años reconocen una gran adhesión al consumo de cine y TV por detrás de la radio, no siendo así con los mayores de 75 años quienes reconocen casi exclusivamente a la radio como gran influencia,

destacándose el actor más añoso que rememora la ausencia de radio en su hogar. Se concluye que esta influencia durante los primeros años de vida condiciona las elecciones de ocio receptivo en la actualidad.

En la etapa vital correspondiente al trabajo -fuera o dentro del hogar- también se evidenció que los entrevistados formaron matrices de contenidos y empleo del tiempo libre, semejantes a las descriptas en la infancia. Dichas matrices facilitaron u obstaculizaron el abordaje del tiempo libre en la vejez. La muestra se distribuyó en dos grupos: un 60 por ciento se incluyó en la categoría de personas que relegaron la dedicación al tiempo libre por atender las obligaciones laborales; un grupo minoritario logró sostener alguna participación en actividades recreativas organizadas o espontaneas. Se concluye que aquellas personas que vieron interrumpidas las actividades de ocio durante la etapa del trabajo, la operación de adaptarse al tiempo liberado fue más lenta y engorrosa hasta poder transformarlo en tiempo libre para el desarrollo personal y social, debiendo ensayar varias estrategias al recurrir a recursos almacenados durante su trayectoria de vida. Para el grupo minoritario de la muestra que pudieron sostener a lo largo de las dos etapas (infancia y madurez) actividades de ocio, contaron con una reserva recreativa que les sirvió para resolver con mayor facilidad y rapidez el desafío del tiempo libre y su disfrute en la actualidad. Los modos de emplear el tiempo libre y su contenido se realizaron en base a aprendizajes de aquellas etapas al momento de identificar sus necesidades y cómo saciarlas. Por último, se comprueba que toda la muestra logró adaptarse de modo satisfactorio a la nueva situación de tiempo libre; se destacan dos personas que dependieron de terceros para la elección del taller donde incluirse.

En relación con la imagen del tiempo libre que esta muestra sostiene, se concluye que la mayoría tenían una alta expectativa positiva del arribo del mismo luego del retiro laboral. En la actualidad lo piensan y viven como un premio, perciben que es un derecho a disfrutar en la vejez, independientemente de haber gozado o no de ocio en la adultez, estos actores refieren haber tenido durante la adultez proyectos para el empleo de ese tiempo una vez acaecido el retiro laboral. Dentro de este grupo, algunas personas enfatizan que la

cuestión del respeto por la recreación se consolida como un derecho a defender a lo largo de la trayectoria vital. Un grupo menos numeroso no define con claridad qué significa el tiempo libre en su vida, son personas que se encontraron repentinamente con el tiempo libre a partir de algún evento vital inesperado (viudez, retiro laboral forzado, etc.). No previeron ese punto de inflexión en el curso de su vida que liberó tiempo de obligaciones ni proyectaron posibles cursos de acción y recurrieron al activismo recreativo como primera estrategia de ocupación del tiempo libre.

Se concluye que la visión sobre el aburrimiento, como contraste y complemento del placer encontrado en el ocio, la enorme mayoría reconoce haberlo atravesado y sorteado exitosamente con variadas tácticas. Solamente unos pocos integrantes de la muestra tienen dificultades para visualizar momentos aburridos en su vida o bien cargan en extremo su agenda con actividades para evitarla.

Durante esta investigación se pudo comprobar que la gran mayoría de los integrantes de la muestra ha participado en talleres de variado contenido -corporal, social, intelectual y/o expresivo-artístico- lo que permite concluir que impera en esta decisión el deseo de explorar y aprender una diversidad de temas apuntando a una formación personal integral sin desechar ningún tópico. Un menor porcentaje de la muestra se centró en la asistencia a talleres que remiten a un solo contenido, en escasos casos se observó este fenómeno a lo largo de su trayectoria vital.

En cuanto a los motivos que esgrimen los entrevistados para seleccionar inicialmente determinados espacios de recreación, se concluye que más del 60 por ciento de la muestra los elige para satisfacer una vocación y encontrar disfrute y placer; en menor medida, eligen un taller para encontrar un factor protector de salud integral o de tipo instrumental; y finalmente, en un bajo porcentaje, lo hacen respondiendo a un estímulo o sugerencia externa y para mantener la organización temporal del trabajo respondiendo a la ética de la ocupación. Se comprueba que una misma persona puede exhibir más de un motivo de elección. Los hallazgos revelan que las personas mayores se aproximan a los talleres de recreación con la intención -manifiesta o no- de satisfacer las necesidades de diversión,

pasarla bien en un espacio que conjugue receptividad y contención, donde un grupo de personas -pares y responsable- con ánimo positivo y buen humor les aseguren pasar momentos agradables. El aprendizaje y la formación personal para una vida mejor en esta etapa de la vida son fuertes motivos intrínsecos que alientan la elección.

En relación con la decisión de permanecer en los talleres seleccionados se aprecia que hay un desplazamiento de los motivos en relación con lo que se llama motivos de selección inicial. Se incrementó el número de personas mayores que deciden permanecer para obtener disfrute y placer, ítem que acumula casi un 90 por cierto de la muestra; en segundo lugar y con un alto porcentaje, se ubica la intención de satisfacer alguna vocación y abordar nuevos desafíos o aprendizajes; muy lejos quedan la recreación como factor instrumental y la continuidad de la organización del tiempo según la ética de ocupación; ninguna persona expresa que su continuidad en el taller responde a estímulos externos. Toda esta información permite concluir que los miembros de la muestra eligen autónomamente permanecer en el taller una vez que comprueba que la propuesta de recreación contempla sus necesidades. Se concluye que resulta más relevante para estos mayores hallar un espacio para disfrutar antes que la búsqueda de soluciones instrumentales. Las personas entrevistadas expresaron varios motivos de permanencia, ya que una motivación no excluye las otras, pero les dan diferente prioridad. Finalmente, se concluye que elegir permanecer en la actividad recreativa implica diseñar y sostener un proyecto personal de vida que coadyuva con un envejecimiento saludable sostenido por un deseo vital.

En relación con la formulación de proyectos a partir de su participación en espacios de recreación se concluye que abarcan las siguientes las categorías: concretar un proyecto personal de vida, la recuperación de la autonomía e independencia personal y transmitir un legado. La intención de concretar un proyecto personal de vida se ve estimulada por la participación en ámbitos de recreación, retomando o generando nuevos planes a futuro y resultan de las más variadas especies: desde la escritura hasta viajes o servir a los demás. Recuperar la autonomía e independencia sobre las decisiones y acciones de la propia vida

son factores protectores de la salud integral pues apunta a profundizar la autoestima, lograr más intercambios con el entorno y mejorar las capacidades morales y corporales. Dejar un legado está en directa consonancia con la capacidad de reconocer la propia finitud e intentar ceder algo de sí en quienes los suceden formando un puente entre generaciones para evitar la ruptura intergeneracional.

Al analizar las respuestas obtenidas en relación con la imagen de vejez, se concluye que todas las personas asumen su rol de viejos y rechazan las expresiones edadista. Asumen los roles sociales y familiares que acompañan el envejecimiento al mismo tiempo que reconocen los declives bio-psico-sociales que atraviesan y/o que atravesarán. Se concluye que todos tienen la expectativa que asistir a ámbitos recreativos colabora con la elaboración de una imagen de vejez activa y saludable en la medida que ejecutan procesos activos de adaptación de su realidad que identifica un rasgo de salud integral personal.

En cuanto a la imagen de muerte se concluye que ninguno de los entrevistados que lo abordan expresan miedo a la muerte ni evaden el tema. Esto es un signo de salud psíquica al aceptar la propia finitud y ejercer la trascendencia y generatividad como factor protector. Resulta revelador que puedan transformar la angustia por la muerte de seres queridos en una certeza sobre la propia desaparición y afrontarla con serenidad sabiendo que sobrevivirán en el legado dejado.

Para esta tesis resulta importante concluir que estos mayores se autoperciben saludables sin negar dolencias y declives propios de la edad, pues no les impiden encarar vitalmente sus actividades de la vida diaria y en especial seguir concurriendo a los talleres recreativos en los que hacen lo que les agrada y les provee bienestar. Se concluye que, a la par de esto, pueden reflexionar y revelar qué les hace sentirse saludables y comunicarlo para que otros aprovechen sus recomendaciones. Entre las sugerencias enumeran permanecer activos en cada ámbito personal, seguir conectados con el entorno y la realidad, hacerse cargo de la salud propia, reconocer y superar los dolores de todo tipo. Resultan verdaderos factores de protección de la salud integral abarcando todas las esferas de la

persona donde aprender a vivir es fundamental. Reconocen que el ámbito de recreación es una dimensión harto fértil para realizar estos aprendizajes.

Dentro de las opiniones de familiares y conocidos que reciben los integrantes de la muestra en relación por su concurrencia a los talleres recreativos, se concluye que el reconocimiento, la opinión y el acompañamiento de los integrantes de las redes familiares y sociales son esenciales para que estos mayores continúen con su actividad de tiempo libre organizado. Esto fortalece la autoestima de los miembros de la muestra y mejora su lugar dentro de las redes a la vez que redunda en la calidad de los vínculos y la comunicación al interior de las redes. Al mismo tiempo crece su compromiso con el proyecto personal recreativo que colabora con su proceso de envejecimiento saludable. La mejoría personal contribuye al crecimiento de las redes sociales y familiares.

Finalmente, durante esta investigación se pudo concluir que todos los integrantes de la muestra han apreciado modificaciones beneficiosas en la salud integral propia o de otras personas mayores, y esas mejorías se relaciona -entre otros causales- con haber atravesado la experiencia de recreación. Se concluye que los entrevistados describen efectos saludables en sus vidas de un modo integral como consecuencia de asistir a talleres de recreación organizada, por tanto, se puede afirmar que la recreación surge como un fuerte promotor de salud a la vez que resulta un factor protector de salud integral. A partir de los hallazgos surgidos a lo largo de esta tesis como la autopercepción de mejoría en las categorías aprendizaje, la adecuación a nuevas situaciones personales y sociales, el empoderamiento, el sentirse cuidados, la certeza de estar activo y ser útil, y la búsqueda de sentido se concluye que se sienten vitales y dispuestos para disfrutar de la vida pese a las limitaciones propias de la edad, viven saludablemente su vejez, se sienten y están activos compensando déficits con nuevos logros a partir de asistir a espacios de recreación

Puede concluirse que estas personas reconocen que la recreación colabora a lograr una salud integral, incluso cuando enfrentan dolencias o enfermedades. Esto refleja una autopercepción holística y dinámica de la salud, en su aspecto subjetivo, que implica la

posibilidad de sentirse bien más allá de los datos objetivos proporcionados por estudios clínicos, como análisis y chequeos.

Referencias

Adamo (2012) Vulnerabilidad Social, Taller Nacional sobre Desastre, Gestión de Riesgo y Vulnerabilidad: Fortalecimiento de la Integración de las Ciencias Naturales y Sociales con los Gestores de Riesgo, Buenos Aires.

Aguas, S. El concepto de Vulnerabilidad. Instituto Universitario De Ciencias De La Salud. Fundación Barceló, Facultad De Medicina, Programas Socio Sanitarios En: www.fundacion-barcelo.com.ar/gerontologia/archivos/VULNERABILIDAD.pps

Aguilar-Parra, J.; López Liria, R; Fernández-Batanero, J.; Padilla Góngora, D; Álvarez, Joaquín F. (2016) Influencia de la ocupación en actividades de la vida diaria y de ocio sobre la salud real de la persona mayor Rev. Universidad de Almería. Psychology, Society and Education. N° 2. Vol 8. https://repositorio.ual.es/handle/10835/4771.

Aguilera Muro, M. J. (2017), Beneficios de las prácticas de ocio en el adulto mayor. Disponible en https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practicas-de-ocio-en-el-adulto-mayor/

Alegría, P. Castillo, N. Solar, D. Varas, J. Gómez, S. Gutiérrez, P. (2013). Factores que inciden en la participación social de los adultos mayores en actividades Físico-recreativas. Terapia Ocupacional, (13). N° 1. Pp. 59-69 Recuperado de http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/index

Alkema, G. y. (2006). Gerontology's Future: An Integrative Model for Disciplinary Advancement. The Gerontologist Vol. 46, Nº 5,, 574–582.

Amadasi, E., Tinoboras, C. (2016). Las personas mayores en la Argentina actual: ¿vivir solo es un factor de riesgo para la integración social? Serie del Bicentenario 2010-2016, boletín nº 3. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores. Universidad Católica Argentina. Disponible en: http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/personas-mayores-argentina-actual-2016

Andrade Ortiz, A; Romero Hidalgo, S (2015) Influencia de los talleres recreativos en la calidad de vida y dinámica familiar de los jubilados que acuden al centro de atención primaria “Cotocollao” del IESS en el periodo marzo- abril del 2015. URI: http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10253

Aristóteles. (2010). *De Anima* (Fuentes, J. A. Trad.). Gredos. (Trabajo original publicado en el siglo IV a.C.). disponible en: https://eltalondeaquiles.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2015/09/Aristoteles-Acerca-del-alma.-Gredos.-Trad-Tomas-Calvo.pdf

Árraga Barrios, M., & Sánchez Villarroel, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo. Espacio Abierto, 16 (4), 737-756.

Asociación Internacional De Ciudades Educadoras -AICE- (2020) Carta de ciudades educadoras. https://www.edcities.org/wp-content/uploads/2020/11/ES_Carta.pdf

Atcheley. R. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. International Journal of Aging & Human Development.

---------- (1990) (recuperado en www.fundacion-barcelo.com.ar/gerontologia/archivos/VULNERABILIDAD.pps)

Baltes, P. B, Reese, H, y Nessleroade, J: (1977) LIfe-span developmental psychology, Annual Review of Psychology.

Barrio Truchado, E. (2007) Uso del tiempo entre las personas mayores. Boletin sobre el envejecimiento. N° 27. IMSERSO

Bermejo García, L. (2010) Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas. Ed. Panamericana https://books.google.es/books?id=2-Cu_FYUQvwC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=true

Bleger, J. (1980) Psicología de la conducta. Paidos. Buenos Aires.

Bolunta (2014) Jornadas técnicas en acción social. gestión del voluntariado. Agencia para el voluntariado y la participación social. Bizkaia. disponible en:

https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO3/Temas/JornadaTecnicaVoluntariado/BOLUNTA%20NATXO.pdf?hash=9243a1143ecbebb7db8211e824bb48df&idioma=CA

Calatayud, E.; Gómez-Cabello, A. y Gómez-Soria, I. (2021) Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado. En: https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/85645/67490>

Calzado Lorenzo, A.; Cortina Cabrera, M. E. y Muñiz Rodríguez, B. (2010) Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de abuelos. Cuba. Disponible enhttp://www.efdeportes.com/ EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 149, octubre de 2010. http://www.efdeportes.com/

Cazau, P Diccionario de Psicología Social. Disponible en https://frrq.cvg.utn.edu.ar/pluginfile.php/15524/mod_resource/content/1/diccionario-en-psicologc3ada-social.pdf

Cavalli, S. (2007) Modèle de parcours de vie et individualisation. Article in Gérontologie et société: cahiers de la Fondation nationale de gérontologie. Universidad de Ciencias Aplicadas y Artes de Suiza Meridional DOI: 10.3917/gs.123.0055

CELADE (2015) División de Población de la CEPAL. Estimaciones Y proyecciones de población a largo plazo. 1950-2100. Revisión 2015 Argentina. Obtenido de http://www.cepal.org/: http://www.cepal.org/es/estimaciones-proyecciones-poblacion-largo-plazo-1950-2100

---------- (2002) Vulnerabilidad sociodemográfica: viejos y nuevos riesgos para comunidades, hogares y personas. Separata. CEPAL. http://www.eclac.cl/publicaciones/xml/4/11674/LCW3-Vulnerabilidad.pdf

---------- (2002) Redes de apoyo social de las personas mayores en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile. Disponible: https://repositorio.cepal.org/items/73acdf05-3422-4502-aac8-38834270da61

CENOC (2018) Módulo básico voluntariado. Ministerio de desarrollo social. Argentina.

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2002), Panorama social de América Latina 2001-2002 (LC/G.2183-P), Santiago de Chile. Publicación de Naciones Unidas, Nº de venta: S.02.II.G.65 (http://www.eclac.cl/search/shortcut.asp?id=11254).

Corominas, J. (1961) Breve Diccionario etimológico de la lengua castellana. Gredos. Madrid.

Cuenca-Amigo, Macarena, San Salvador del Valle Doistua Roberto. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Revista de Psicología del Deporte [en linea]. 2016, 25(2), 79-84[fecha de Consulta 9 de septiembre de 2023] ISSN: 1132-239X. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235149102013

Cuenca Cabeza M. Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. Revista Mal-estar E Subjetividade [en línea]. 2009, IX (1), 13-42[fecha de Consulta 9 de septiembre de 2023]. ISSN: 1518-6148. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27113836002.

Cuenca M. E. (2011) Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico. Revista de Psicología y Educación. Vol. 1 N°6. Madrid. Disponible en https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/69.pdf

Curcio Borrero, C. L. (22 de marzo de 2010). Investigacion y envejecimiento: del dato a la teoría,. Hacia la Promoción de la Salud Volumen 15, No.1, ISSN 0121-7577, págs. 144 - 166. Obtenido de Hacia la Promoción de la Salud.

Cruz L. D., Alonso J, González J. L., Ordoñez AL, Alonso A. Actividades recreativas artístico-culturales como factor protector de la función cognitiva en adultos mayores. Cuidarte. 2019; 8(16): 23-34. DOI: 10.22201/fesi.23958979e.2019.8.16.70363

D´Angelo Hernández, Ovidio S. (2004) Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Disponible en https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf

Dirección de Planificación y Seguimiento de Gestión, Sistema de información cultural de la Argentina (2023) Encuesta Nacional de Consumos culturales- 2013/2023. Ministerio

de Cultura. https://www.cultura.gob.ar/encuesta-nacional-de-consumos-culturales-2023-13287/

Dolto, F. (1994) La imagen inconsciente del cuerpo. Madrid: Paidós,

Dumazedier, J. (1960). Problemes Actuels de la sociologie du loisir. Revue internationale des Sciencies Sociales, Vol XII, Nº 4.

Dumazedier. (1968) Hacia una civilización del ocio. Barcelona; Estela.

INDEC (2023) Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022 (Censo 2022) Disponible: https://censo.gob.ar/index.php/datos_definitivos/

Ekerdt, D. J. (1998) La ética de la ocupación Continuidad moral entre el trabajo y la jubilación. En Moody, H. Aging. Concepts & Controversies; pp.343-351. Pine Forge Press, California,

Elder, G. H. (1998). The Life Course as Developmental Theory. Child Development, Volume 69. Number 1, 1 a 12.

Encyclopaedia Herder. https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Nihil_est_in_intellectu_quod_prius_no_fuerit_sub_sensu

Erikson, E. (1985) The life cycle completed. Nueva York: WW Norton

---------- (1993) “Las ocho edades del hombre”, en Infancia y sociedad. Buenos Aires, Ediciones Hormé

Equipo de expertos en Ciencias de la Salud. Universidad internacional de Valencia (2023) La tecnología y la búsqueda de una salud integral. Hallado en: https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/salud-integral-que-es-y-que-relacion-tiene-con-las-nuevas-tecnologias#:~:text=La%20salud%20integral%20es%20un,papel%20fundamental%20en%20tu%20cuidado

Escotet, M. (1991) Aprender para el futuro, Publicaciones de la Fundación. Ciencia. Democracia y Sociedad. Madrid, 1991,

Esteban Ibáñez, M. (2005) La Educación Permanente y las Nuevas Tecnologías ante las necesidades educativas actuales. https://docplayer.es/52183328-La-educacion-permanente-y-las-nuevas-tecnologias-ante-las-necesidades-educativas-actuales-macarena-esteban-ibanez-universidad-pablo-de-olavide.html

Fancourt, D. y Steptoe A. (2019) El arte de la vida y la muerte: análisis de seguimiento de 14 años de asociaciones entre el compromiso artístico y la mortalidad en el Estudio Longitudinal Inglés del Envejecimiento.BMJ 2019 ; 367 doi: https://doi.org/10.1136/bmj.l6377 (publicado el 18 de diciembre de 2019)Cita esto como: BMJ 2019; 367: l6377

Faure, E.; Herrera, F., Kaddoura, A., Lopes, H., Petrovski, A., Rahnema, M. y Ward, F. (1973) Aprender a ser. La educación del futuro. UNESCO

Fernández, J, Bedoya, V; Gerlero, J; Bestrad, P.; Lazzarotti Filho, A; Dias, C.; Paz Morales, E., Conde, L.; Martínez, E.; Altuve E. y Reyes A. (2014) Producción De Conocimiento En Ocio, Recreación Y Tiempo En Libre En América Latina. Licere, Belo Horizonte, v.17, n.2, jun/2014

Fernández-Ballesteros, R. Z. (2011). Posibilidades y limitaciones. En imserso, Envejecimiento Activo, Libro Blanco (págs. 101- 148). Madrid: IMSERSO.

---------- (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. Obtenido de www.psicothema.com vol. 22: http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/8930/8794

Faílde Garrido, J., Dapía Conde, M., Vázquez Vázquez, M., & Vázquez Rodríguez, L. (2022). ¿Son los patrones de ocio de los adultos mayores coherentes con el modelo de envejecimiento activo? La influencia de los estereotipos edadistas. Política Social y Sociedad, 21 (4), 575-596. doi:10.1017/S1474746421000221

Fajn, S. (2020) El encuentro en el juego: formulaciones sobre la reserva lúdica. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/342647066_El_encuentro_en_el_juego_formulaciones_sobre_la_reserva_ludica

Freire, P. (1967) La educación como práctica de la libertad. Siglo veintiuno editores.

---------- (1970) Pedagogía del oprimido. Siglo veintiuno editores.

---------- (2010) Por una pedagogía de la pregunta (con Antonio Faundez). Ediciones del CREC.

García Martín, M. A. y Hombrados Mendieta, M. (2002) Intervención psicosocial con personas mayores: Los talleres de ocio como recurso para incrementar su apoyo social y control percibidos. Intervención Psicosocial, 2002, Vol. 11 N.° 1 - Págs. 45-58. Univ. De Málaga. Disponible en https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/77062.pdf

Gastrón, Oddone (2008) Reflexiones en torno al tiempo y el paradigma del curso de vida. Pespectiva en psicología. Vol 5 n°2 , 1. 9.

Gerlero, J. (2004) ¿Ocio, tiempo libre o recreación? aportes para un estudio de la recreación, Educo. Univ, Nacional del Comahue.

Giai, M. (2015) Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Revista Cubana de Salud Pública. 2015;41 (1): 67-76. https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v41n1/spu07115.pdf

Girón Daviña, P. (2009). Los determinantes de la salud percibida en España. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Gomes, C.; Elizalde, R. (2012) Horizontes latinoamericanos del ocio. Belo Horizonte: UFMG.

Gonçalves Marques; Serdio Sánchez y Beatriz Palacios Vicario (2014) Percepción de la calidad de vida de un grupo de personas mayores. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, DOI https://doi.org/10.12707/RIII1314

Gonzalez, L, y Manresa-Yee, C. (2013) Mayores y nuevas tecnologías: motivaciones y dificultades (Pp. 6-11) Conferencia presentada en Castellón: Universitat per a Majors de la Universitat Jaume I. disponible en https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/83167/ariadna-01-

01_1.pdf?sequence=1&isAllowed=yGuirai, M. (1980) Los sentidos, bases de la percepción, Ed Alhambra. Madrid.

Guzmán, J. M., Huenchuan, S. y Montes de Oca, V. (2003) Redes De Apoyo Social De Las Personas Mayores: Marco Conceptual. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social 51 Congreso Internacional de Americanistas Santiago de Chile, 14 al 18 de julio de 2003.

Havighurst, R. (1961). Gerontologist. Obtenido de Successful aging: http://dx.doi.org/10.1093/geront/1.1.8

Hernández Zamora Z. E. Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor <http://redalyc.vaemex.mx/redalyc/src/>

Hurtado Hoyo, E., Losardo, R. y Bianchi, R. (2021) Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. Revista de la Asociación Médica Argentina, Vol. 134, Número 1. Disponible en https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf

Iacub, Ricardo (2023) Guía Teórico Práctica de la Psicología del Envejecimiento, Ministerio de Salud de Chile. Cap. Las relaciones conflictivas de los viejos con sus cuerpos

IMSERSO. (2011). Envejecimiento Activo, LIBRO BLANCO. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.Secretaría General de Política Social y Consumo.Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

INDEC. (2012). Censo nacional de población, hogares y viviendas 2010 : censo del Bicentenario : resultados definitivos,. Obtenido de www.indec.gov.ar: http://www.indec.gov.ar/nivel4_default.asp?id_tema_1=2&id_tema_2=41&id_tema_3=135

Jaime Cuenca, M. J. y Monteagudo, F. (2013) La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia, Vizcaya: Instituto de Estudios de Ocio. Univ. de Deusto.

Jiménez Betancourt E. (2008) El proyecto de vida en el adulto mayor. MEDISAN 2008;12 (2) http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_2_08/san09208.htm

Kalache , A. , Plouffe , L. y Voelcker , I. (2015) *Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*, Río de Janeiro, Brasil: Centro Internacional de Longevidade Brasil. Google Académico

Kaplan, Jauregui, Rubín, (2009) Los Grandes Síndromes Geriátricos, 1ª edición, Edimed, CABA.

Knopoff, R. y Oddone, M. J. 1991. Dimensiones de la vejez en la sociedad argentina. Buenos Aires. Centro Editor de América Latina.

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.

Lalive d´Epinay, C. (2011). El curso de la vida: la emergencia de un paradigma interdisciplinario. Córdoba: Grupo Editot.

Lazcano-Ortiz, M; Sánchez-Padilla, M.; Jiménez-Sánchez, R.; Banda-Almazán, G.; Guerrero-Jiménez, P.; Hernández Hernández, C.; Sánchez Juárez, C. (2018). Impacto de las actividades físicas y recreativas para disminuir la depresión en el adulto mayor. Educación y Salud. Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 7(13), 82-85. https://doi.org/10.29057/icsa.v7i13.3470

Lehr, U. (1980) Psicología de la senectud. Herder. Barcelona.

Leone, J. L. (2.003). Hacia una Escuela de Recreación en la Vejez. Obtenido de Red Latinoamericana de Gerontología: http://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=176

---------- (2017) Clase 2: Historia de vida. Cátedra de Tiempo Libre, Recreación y Actividades Físicas I. Licenciatura en gerontología. Universidad Maimónides. Disponible en https://www.maimonidesvirtual.com.ar/aula/

---------- (2017) Clase 7: Don Enrique. Cátedra de Tiempo Libre, Recreación y Actividades Físicas I. Licenciatura en gerontología. Universidad Maimónides. Disponible en https://www.maimonidesvirtual.com.ar/aula/

---------- (2017) Clase 3: Anita. Tiempo Libre, Recreación y Actividades Físicas II. Licenciatura en gerontología. Universidad Maimónides. Disponible en https://www.maimonidesvirtual.com.ar/aula/

---------- (2019) Recreación en el adulto mayor Aproximación al concepto y práctica de la recreación en el envejecimiento. Procam. modulo 3. Editorial Médica Panamericana.

---------- (2019) Adultos mayores: “La recreación es un factor protector de la salud integral”. disponible en https://www.maimonides.edu/adultos-mayores-la-recreacion-es-un-factor-protector-de-la-salud-integral/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8diwBhAbEiwA7i_sJXjQv0N1OE3Iks2CjsHuLoN7qNjEiaA8YRclQDPB7y_J4VK96cNH6xoCuScQAvD_BwE

Lobos Bejarano, Brotons Cuixart. (2011) Factores de riesgo cardiovascular y atención primaria: evaluación e intervención. Elsevier Doyma. Pp. 668-677. En www.elsevier.es/ap

Loján Loján, S. (2022) Las Actividades Recreativas y su relación con el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales del conjunto “Asociación de Ayuda Mutua” ubicado en el barrio Tambollacta, Quito. Universidad Central del Ecuador.

Lombardo, E. y Oddone, M. J (2013) Imágenes del cuerpo en la vejez. en Gastrón, L. Dimensiones de la representación social de la vejez. Eudem.

Lomnitz, L. (1975) Como sobreviven los marginados. SIglo veintiuno editores. Buenos Aires.

---------- (1994) Redes sociales, cultura y poder: ensayos de antropología latinoamericana Editorial Miguel Ángel de Porrúa, México

Mariluz, G. (2023) El cuerpo y el envejecimiento. Una perspectiva filosófica y sociológica. Documento de trabajo de UNPAZ. (Universidad Nacional de José C. Paz)

Maslow. A. (1991) Motivación y personalidad. Ediciones Díaz de Santos, S. A., Madrid. disponible en http://www.aldenai.com/maxlow,a.motivacionypersonalidad.pdf

Max Neef, M. (1986) Desarrollo a escala humana. una opción para el futuro. CAPAUR. Santiago, Chile.

---------- (1986) La economía descalza, señales desde el mundo invisible. Ed. Nordan. Estocolmo.

Moreno, X., Huerta, M. y Albala, C. (2013) Autopercepción de salud general y mortalidad en adultos mayores. Elsevier España: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/gs/v28n3/revision.pdf

Monchietti, A. (2013) De la dicotomía indivicuo/sociedad a la articulación de conceptos y a la producción subjetiva. En Gastrón, L. Dimensiones de la representación social de la vejez. Eudem.

Morin, E. (2004). La epistemología de la complejidad. Obtenido de www.pensamientocomplejo.com.ar Fuente: Gazeta de Antropología Nº 20, Texto 20-02: http://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html

---------- (2010). Sobre la interdisciplllnariedad. Curso internacional sobre La complejidad y la transdisciplinariedad.UNESCO. (págs. 9-15). Medellin.: Publicaciones Icesi, Dirección de Investigaciones de la U.P.B_. Unesco, Colciencias, CNRS. Embajada Francesa.

Monk, A. (1997) Actualización gerontológica. Asociación gerontológica argentina (AGA)

Mosqueda Fernández, A (2021) Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. En: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800036

Munné, F. (1985). Psicosociología de tiempo libre. Un enfoque crítico. Mexico, D.F.: Trillas.

Munné, F y Codina, N. (1996) Psicología social del ocio y el tiempo libre. Cap. 16 en Álvaro, J.L.; Garrido, A. y Torregrossa, J. R. (Comp.) Psicología social aplicada. Hill Interamerica de España. Madrid.

Najmanovich, D. (2005). Interdisciplina, Artes y riesgos del Arte Dialógico. Obtenido de www.pensamientocomplejo.com.ar: http://www.pensamientocomplejo.com.ar/documento.asp?Estado=VerFicha&IdDocumento=58

Neugarten B. (1996) Los significados de la edad. Ed. Albero. Herder. Barcelona

Observatorio del Envejecimiento (2023). Uso de tiempo libre 60+: Abordaje del ocio, la recreación y cultura en población mayor, Año 4, v21. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Ponticia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.

Oddone, M J. (1991) Ancianidad, contextos regionales y redes de intercambio. Documento de trabajo N° 27. Consejo Nacional De Investigaciones Científicas y Técnicas.

---------- (2001) Actitudes, percepciones y expectativas de las personas de mayor edad. Documento de trabajo Nro. 3. Ministerio de Desarrollo Social y Medio Ambiente de la Nación; secretaria de Tercera Edad y Acción Social - FLACSO

---------- (2007) Envejecimiento, empleo y desempleo de los trabajadores de mayor edad. Trayectorias de vida laboral en el capitalismo globalizado. Inédita. Tesis Doctor de la Universidad de Buenos Aires, Mención Antropología 2007. (269 páginas) Capítulo II. Aspectos metodológicos. pp. 76 - 83. Cap, V pp., 152 a 173.

_____ (2009) El impacto de la flexibilización en el curso de la vida. Revista Investigando en Psicología. Año 11, Número II. Universidad Nacional de Tucumán.

---------- (2013) La vejez en los textos de lectura de la escuela primaria: un recorrido entre fines del siglo XIX y los inicios del siglo XXI en Argentina. Salud Colectiva. 9(1):27-40.

---------- (2014) El desafío de la diversidad en el envejecimiento en América latina. Voces en el Fénix, 36, pp 82-89. Recuperado de: http://www.vocesenelfenix.com/sites/default/files/pdf/11Oddone%20Web.pdf

OISS (1994) La situación de los Ancianos en la Argentina, Secretaría de Desarrollo Social

ONU, Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. (1982). PLAN DE ACCIÓN INTERNACIONAL DE VIENA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO. Obtenido de http://www.un.org/es/index.html: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/plan_de_accion_internacional_de_viena_sobre_

OMS (1998) Promoción de la Salud, Glosario Ginebra. el_envejecimiento.pdf.

-------- (2001). Documentos básicos 1. 43ª ed. Ginebra. Organización Mundial de la Salud.

-------- (2002) Plan de Acción Internacional Madrid sobre el Envejecimiento

-------- (2006) Documentos básicos, suplemento de la 45° edición.
https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

-------- (2009) Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Informe de la Secretaría.

-------- (2013) Determinantes sociales de la salud. Recuperado en:
ttps://www.who.int/social_determinants/es/

-------- (2015) Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.

------- (2016). Organizacion Mundial de la Salud. Obtenido de Temas de salud.
Envejecimiento: http://www.who.int/topics/ageing/es/

-------- (2020) Década de envejecimiento saludable 2020 -2030

-------- https://www.who.int/topics/risk_factors/es/

OPS. Biblioteca virtual en salud, Descriptores en Ciencias de la Salud, consultada en:
https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=13033&filter=ths_exact_term&q=AUTOPERCEPCI%C3%B3N

Patterson, JM (1988). Familias que experimentan estrés: el modelo de respuesta de ajuste y adaptación familiar. Medicina del sistema familiar, 5, 202-237.
http://dx.doi.org/10.1037/h0089739

Petretto, D. Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C. y Zuddas, C. (2015). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Revista Española de Geriatria y Gerontolia. Publicado por Elsevier España:
http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003

Pichón Riviere, E. (1959-1961) Curso de Psiquiatría Dinámica.

----------(s.f.) Seminario del Instituto de Psicoanálisis

---------- (1956) Primer congreso latinoamericano de Psicoanálisis. Buenos Aires

----------(1981) El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, 6° edición.

Pochintesta, P. (agosto de 2016). La transición a la viudez en el envejecimiento. Un estudio de casos en Argentina. Obtenido de JOURNAL OF AGING AND INOVATION.

PORTAL MAYORES (2007). “Glosario especializado en Geriatría y Gerontología”. http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentacion/glosario/2007/glosario.pdf

Prieto Ramos, O. (2 de junio de 1999). Gerontología y Geriatría. Breve resumen histórico. Obtenido de Vol. 12 No. 2 abril-junio de 1999: http://www.bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res299.pdf

Quiroga, A., Racedo, J. (1990) Critica de la vida cotidiana. Editorial Cinco, Buenos Aires,

Ribera Casado, J. M (2017) Centenario de Elie Metchnikoff (1845-1916), Educación Médica. Volume 18, Issue 2, Pages 136-143, ISSN 1575-1813,ttps://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.009. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301590

Rivero, D. B. (2017). Motivación de los adultos mayores para participar en un taller de estimulación cognitiva. Villa María: Universidad Nacional de Villa María

Rodríguez Vergara R. ¿Cuál es el proyecto de vida de los adultos jubilados? Un estudio descriptivo. <http://www.psicologíacientífica.com>

Romero, M. (2002). El proyecto personal del adulto mayor. La Plata. Revista Tiempo. N° 11. En https://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo11/proyecto.htm

Rowe J, W., K. R. (1987). scopus.com. Obtenido de Human aging: Usual and successful: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-0023194609&origin=inward&txGid=B50367B82C932480480CED0327E71631.wsnAw8kcdt7IPYLO0V48gA%3a2

Rozo Vega, F.; Rodríguez, O.; Montenegro, Z.; Dorado, C. (2016) Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá Revista Chilena de Neuropsicología, vol. 11, núm. 1, julio, 2016, pp. 12-18 Universidad del Desarrollo Santiago, Chile. En https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179346558004<

Ruiz Ordoñez, C. (2004) El papel de la familia en la transmisión sociocultural y de la salud mental. Nómadas, núm. 9, enero-junio, 2004, p. 0 Universidad Complutense de Madrid Madrid, España, Disponible en https://www.redalyc.org/pdf/181/18100924.pdf

Sampieri, R. F. (2010). Metología de la investigación. México.: McGraw-Hill.

Sanchez, M. (2013) Acerca del miedo a la muerte. Cap. XI en Gastrón, L. Dimensiones de la representación social de la vejez. Eudem.

Serra, D. (2008). Psicología de la Motivación. La Habana: Ciencias Médicas Editorial. Disponible en: http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/PsicologiadelaMotivacion.pdf

Sirvent, M. T. (1984). Cultura popular y desarrollo humano en América Latina. En M. y. (compiladores), El desarrollo humano en la sociedad contemporánea. Editorial de la Patagonia.

---------- (1996). Educación, tiempo libre y realidad argentina. Recreación, número 11, pp. 18 a 22.

---------- (1998) Poder, participación y múltiples pobrezas: la formación del ciudadano en un contexto de neoconservadurismo, políticas de ajusta y pobreza. Disponible en https://www.academia.edu/32009544/PODER_PARTICIPACION_Y_M%C3%9ALTIPLES_POBREZAS_LA_FORMACION_DEL y recuperado de http://www.centroconviven.org.ar

Sirvent, M. T., Toubes, A., Santos, H., Llosa, S. y Lomagno, C (2006) Revisión del concepto de Educación No Formal. Cuadernos de Cátedra de Educación No Formal - OPFYL; Facultad de Filosofía y Letras UBA, Buenos Aires En https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/TEMPORETTI/EducaNoFormal/SIRVENT-MT_EDUCACION%20NO%20FORMAL.pdf

Suárez, V. D. M. (2004). Mastectomía, afrontamiento y autopercepción corporal. Psicología Científica. Recuperado de: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-98-1 mastectomiaafrontamientos-y-autopercepcion-corporal.html.

Stolkiner, A. (1987) De interdisciplinas e indisciplinas. en: Elichiry, Nora (Comp) (1987) El niño y la escuela. Reflexiones sobre lo obvio. Bs As: Ed. Nueva Visión (pp. 313-315)

Tallis R. C., Fillit H. M., (2007),Brocklehursst´s Geriatría, 6ª edición, Marbán Libros, España.Taylor, S., & Bogdan, R. (1.984). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

Terris, M. Tres sistemas mundiales de atención médica. Cuadernos médico Sociales, n. 14, p. 27-35, 1980.

Tissue, T. (1972). Another Look at Self-Rated Health Among the Elderly. Journal of Gerontology, 91-94, https://doi.org/10.1093/geronj/27.1.91

Toubes, A. (1997). Una mirada de la recreación y el tiempo libre desde la educación y las experiencias populares. Recreación Nº 14, pp. 2 a 5

Touceda, M. A., Rubin, R. y García, C. (2013) Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional. Módulo 4; Salud, Epidemiología y Envejecimiento. Ministerio de Desarrollo Social, Presidencia de la Nación. Buenos Aires

Tremolosa, I. A. (2002) Actividad de ocio-turístico y personas Mayores: análisis de diferencias Psicosociales entre “viajeros” y “no Viajeros” http://hdl.handle.net/10803/2662

Tünnermann Bernheim, C. (1995) La educación permanente y su impacto en la educación superior. Nuevos Documentos sobre Educación Superior ll Estudios e Investigaciones UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001204/120441so.pdf

Ulanovsky, C. Merkin, M., Panno, J. J. y Tijman, G. (2009) Buenos Aires. Emecé

Ulloa, F.(s.f.) ¨Artículo homenaje a Mimí Langer¨, Rev. Psyche, Bs. As. (en Zarebski, G. 1999) Hacia un buen envejecer. Emece. Buenos Aires, p. 33)

Valdés, M., (1994). Factores Familiares Protectores para Conductas de Riesgo: Vulnerabilidad y Resiliencia. Santiago: Universidad de Chile. En: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-162416

Valenzuela Contreras, L.M (2016) La salud, desde una perspectiva integral. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte. Año 9, Nº 9, Montevideo (Uruguay). p. 50 - 59. ISSN 1688-4949

Vasilachis de Gialdino, I. ,. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona: Gedisa.

Villanueva Pascual, J. C. (20 de 02 de 2016). Sobre La Complejidad en torno a Edgar Morin. Obtenido de http://www.nonopp.com/ar/filos_educ/00/Morin_complejidad.htm

Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires: Kinesis.

Weber, E. (1969) El problema del tiempo libre: Estudio antropológico y pedagógico. Editora nacional.

Yuni, J.; Urbano, C. (2005) Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones. Córdoba: Brujas

Yuni, J. L. (2011). La vejez en el curso de la vida. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.

Zarebski. G (1999), Hacia un buen envejecer. Emece. Buenos Aires

----------(2011). El futuro se construye hoy. La Reserva Humana, un pasaporte hacia un buen envejecimiento. Buenos Aires: Paidós.

---------- (2013). Inventario de factores psíquicos protectores en el envejecimiento .

---------- (2013). Narcisismo, resiliencia y factores protectores en el envejecimiento. Buenos Aires: gerontólogos argentinos.

---------- (2015) La interdisciplina en la formación gerontológica universitaria de grado y posgrado. Conferencia UNAM

Zito Lema. Conversaciones Con Pichón Riviere. Disponible en https://www.terras.edu.ar/biblioteca/16/16TUT_Zito_Unidad_1.pdf

Anexo A. Presentación de los Actores.

Para facilitar la lectura de las citas textuales de las entrevistas realizadas y su posterior análisis, resulta oportuno presentar una breve sinopsis de quiénes son las personas mayores entrevistadas. Para ello se recurre a enumerar algunos datos personales, biográficos y socio-demográficos que se transforman en orientadores necesarios para una comprensión más acertada del contexto familiar, social y personal en que se han desarrollado sus biografías hasta el momento de la entrevista. También se incluyen datos relevantes que ofician de reveladores de sentimientos y emociones transmitidos por cada entrevistado y que influyen en su vida en particular: resultan indicativos de puntos de inflexión o hechos bisagras del curso de vida. Siguiendo a Neiman y Quaranta (2006, en Vasilachis) estos datos “permiten comprender causalidades ‘locales’, es decir la comprensión de los procesos específicos en contextos definido que involucran a los actores sociales del estudio” (p. 230)

MOISÉS, al momento de la entrevista tenía una edad de 101 años, su fecha de nacimiento es el14 /02/1918. De nacionalidad argentina y con un nivel educativo de escuela primaria, reside en Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y la fecha de entrevista presencial es 08/2019, es decir época de prepandemia de COVID 19. En la Universidad Maimónides asiste al taller Análisis sociológico de la realidad que corresponde al Área Recreativa con Predominio Intelectual.

Rasgos Distintivos: es una persona que ha tenido una extensa vida laboral iniciada a sus 13 años y se extendió hasta los 98. Registra un solo matrimonio, enviudó dos años antes de la entrevista. Otro rasgo distintivo es su gran autonomía: pese a tener una persona permanente en su domicilio, viaja solo en transporte publico regularmente a casa de su hija para pasar el fin de semana. Emplea celular y PC. Se lo observa lúcido y crítico de la realidad que incluye analizar los intentos de la universidad por impedir la actividad de las agrupaciones de personas mayores que defienden sus derechos dentro de la institución. Afable, alegre y simpático se lo observa sostenido por el amor de su familia como red de reciprocidad y ayuda mutua.

JUAN con 82 años de edad -su fecha de nacimiento es el 12 /07/1937- es argentino y ostenta un nivel secundario educativo: técnico químico. Reside en CABA; la entrevista se realiza en julio de 2019, en periodo de prepandemia. Es concurrente del taller de Estimulación de la memoria a través del juego que corresponde al Área con predominio intelectual que se desarrolla en la parroquia Santa Cruz de Almagro.

Rasgos Distintivos: es una persona estudiosa de la historia- en particular de la historia argentina- y un gran militante sindical y político desde adolescente: comenzó como presidente del centro de estudiantes en la escuela secundaria y llegó a diputado nacional por la provincia de Jujuy, fue amigo de varias personalidades de la política argentina: Jauretche, del padre Mugica y conversó en varias ocasiones con Perón. Tuvo activa participación en la última campaña electoral del año 2019. Apasionado de la literatura y la escritura produjo tres novelas históricas.

CARLOS tiene una edad de 89 años al ser entrevistado, nació en el año 1930. De nacionalidad argentino, tiene un nivel educativo universitario: es Licenciado en seguridad marítima y Licenciado en administración naviera. Tiene residencia en CABA. La fecha de la entrevista es junio de 2019 en prepandemia de COVID 19; asiste al taller de Estimulación de la memoria a través del juego que se incluye dentro del Área con predominio intelectual, en la parroquia Santa Cruz del barrio de Almagro.

Rasgos Distintivos: se destaca en él la vocación por el trabajo y el objetivo de lograr algunos bienes materiales en su vida joven y adulta (“un autito y casa, pero conseguí mucho más” confiesa) que hoy disfruta con su mujer. Nacido a orilla del río Paraná se recibe de maestro, pero la situación económica familiar lo impulsa a buscar una rápida salida laboral bien remunerada; recurre a la formación militar en la Prefectura lo que, además, sacia una de sus vocaciones y legado familiar “cobrábamos un sueldo y me satisfacía mi vocación de navegar porque mi padre era marino mercante.” Logra las jerarquías más altas en el escalafón de oficiales y completa su formación en carreras universitarias relacionadas con la navegación que le permiten trabajar en empresas privadas y del estado. También fue docente universitario, una de sus vocaciones, la otra vocación es la lectura y escritura.

TETÉ tiene 81 años al momento de la entrevista siendo su fecha de nacimiento el 10/10/1939 y es de nacionalidad argentina. La entrevista se realiza en mayo de 2021 de manera presencial pese a estar en vigencia plena las restricciones por la pandemia de Coronavirus. Alcanzó un nivel educativo universitario y de posgrado: posee un Doctorado Notarial. Concurre al taller de Estimulación de la memoria a través del juego que corresponde al Área con predominio intelectual, taller que se desarrolla en el Colegio De Escribanos. Reside en CABA.

Rasgos Distintivos: Reconoce haber recibido una gran influencia externa en decisiones importantes de su vida por parte de sus padres y su marido. Impresiona el ímpetu que demuestra en la entrevista considerando que tuvo dos intentos de suicidios (una al separarse, otro al quebrar económicamente con la crisis de 2001). Confiesa tener problemas con el manejo del dinero propio “para mí que el problema del dinero es muy terrible; a mí me daba vergüenza cobrar.” También es llamativo cierto desdén acerca de la salud personal y pública, no usa barbijo y viaja en transporte público desde el inicio de la pandemia de Coronavirus, según refiere. En la entrevista tampoco usa alcohol en gel. Sobre el final de la entrevista, y sorprendiendo al entrevistador, relata un suceso vivido en su infancia de manoseo y abuso intrafamiliar, y otros abusos menores en el barrio por parte de conocidos. Se declara feminista de lo primera época “estaba en organizaciones donde conocí a María Elena <Walsh>, a Sara Facio, a Alicia Dánico” pero se muestra critica de las actuales feministas cuando identifican al hombre como el enemigo. Declara una voluntad tenaz por “demorar lo más que se pueda el envejecimiento neuronal, y el día que sea una carga porque la cabeza no me responda” está decidida a dejar este mundo de modo voluntario: otra vez asoma la imagen del suicidio casi como directiva anticipada.

PEDRO, cuando es entrevistado, tiene 67 años de edad, ha nacido en 1952. De nacionalidad argentino y residente de CABA. Ostenta un nivel educativo de escuela secundaria donde recibió el título de técnico electromecánico. La fecha de la entrevista es diciembre de 2019, época de prepandemia. En el Parque Chacabuco practica Newcomb deporte que se incluye en Área con predominio corporal.

Rasgos Distintivos: laboralmente, se esforzó tanto como el tiempo y el cuerpo le permitieron. Su objetivo era obtener una cierta posición económica estable y vivir el tiempo de la jubilación como un premio bien ganado, que actualmente disfruta en lo personal y familiar. Se enorgullece de su origen de barrio del conurbano, al igual que su club y escuela secundaria. Sostiene una amplia red de amigos desde la escuela secundaria sumando los actuales compañeros y compañeras del newcomb. Se muestra orgulloso de su familia de origen y la que forma con su esposa.

MARTA tiene 67 años de edad cuando es entrevistada; su fecha de nacimiento es el 05/03/1952. Con nacionalidad argentina tiene una educación que alcanza el nivel universitario: es médica. Su lugar de residencia es CABA; la entrevista es el año 2019 en época de prepandemia. Asiste al taller de Newcomb, actividad que se incluye en Área con predominio corporal, en el Parque Chacabuco.

Rasgos Distintivos: obsesiva hasta la alienación por el poder adquisitivo, trabajó denodadamente por tener su independencia económica, postergando su estudio universitario o la formación de una familia. En algunos momentos de su vida se le presenta el conflicto de tener que elegir entre el dinero que reporta su trabajo, la familia y la crianza de su hijo: siempre elige el trabajo. Aún conserva esa actitud, pero de modo morigerada: sigue activa laboralmente en trabajos que selecciona especialmente. A partir de su jubilación comienza a darse espacio y tiempo para sostener su proyecto de tiempo libre: el newcomb y, si es necesario defiende en su familia el derecho a tener una actividad recreativa.

INÉS es entrevistada cuando tiene una edad de 68 años (fecha de nacimiento: 05/05/1951). De nacionalidad argentina; detenta un nivel de educación superior siendo profesora de matemática; reside en Lomas de Zamora en el Gran Buenos Aires (GBA). La entrevista se realiza en periodo de prepandemia de COVID 19 el día 10/12 /2019. Concurre al taller de Teatro que pertenece al Área con predominio artístico -expresivo, que se lleva a cabo en el centro Honrar La Vida.

Rasgos Distintivos: hereda de su abuela -con quien se cría junto a sus padres- un formato de “casa de puertas abiertas” para familiares y vecinos, modelo que reproduce

cuando elige vivir sola. Reivindica la vida de barrio, sus veredas y sus clubes. Es la segunda integrante de su familia en completar los estudios secundarios y la primera en concluir estudios terciarios que la habilita para trabajar en escuelas secundarias.

LUISA (COCA) con fecha de nacimiento el 22 /02/1947, tiene una edad de 72 años al momento de ser entrevistada. De nacionalidad argentina tiene un nivel educativo de escuela secundaria y su residencia es en Lomas de Zamora en el Gran Buenos Aires (GBA). La entrevista se realiza en diciembre de 2019, en época de prepandemia de COVID 19. Asiste al taller de Teatro que pertenece al Área con predominio artístico -expresivo, en el centro Honrar La Vida.

Rasgos Distintivos: su vida está llena de empeños para estar bien. Con un divorcio en su haber y una viudez reciente de su segunda pareja, no supera aun la muerte de su madre cuando ella tenía 19 años y tuvo que comenzar a trabajar obligadamente. Al cumplir cuarenta años (edad que tenía su madre al morir) suponía que también iba a morir. Sobresale en su personalidad cierto rasgo de alegría y entusiasmo por vivir, se reconoce de buen carácter.

EDUARDO es entrevistado cuando tiene 69 años de edad, su fecha de nacimiento es el 02 de enero de 1952. Argentino de nacionalidad detenta un nivel de educación terciario y universitario: es maestro y abogado. La entrevista se realiza en abril de 2021 por medio de la plataforma de Zoom ya que es época de pandemia de COVID 19 con vigencia de restricciones por ASPO. Es participante del grupo de teatro Catalinas Sur en el barrio de La Boca, taller que se incluye en el Área con predominio artístico -expresivo.

Rasgos Distintivos: presenta una gran participación socio comunitarias en el barrio de Catalinas Sur desde su adolescencia y demuestra un gran arraigo al mismo. Es muy activo, vital e inquieto: realiza mucho porque le gusta y disfruta hacerlo y no espera nada a cambio. Disfrutó de su vida laboral y siempre intentó interrelacionarla con las actividades de tiempo libre vinculando la docencia, el derecho, la actuación, la escritura y el doblaje. Promovió gran cantidad de eventos de participación popular en su barrio lo que le permitió vincularse con un gran número de personalidades de diversos ambientes (artístico, cultural,

deportivo): Atahualpa Yupanqui, Alfredo Bravo, Calé y sus hijos Horacio y Alejandro del Prado, Sasturain, Blanca Rébori y su hija Mora Godoy, Martin Schor; Avatangello (del club Boca Jr.), y por supuesto, Adhemar Bianchi. Le importa el legado recibido y el entregado en su familia y en el barrio.

FRANCISCO tiene 93 años cuando se lo entrevista, nació en 1924 en Italia. Alcanzó el nivel secundario de educación en una escuela técnica en CABA. La entrevista se realiza en periodo prepandemia de COVID 19 en el año 2017. Tiene residencia en Remedios de Escalada, Lanús, en el Gran Buenos Aires (GBA). Asiste al Taller de voluntariado para las personas mayores en la Universidad Nacional de Lanús (UNLa), actividad que se incluye en el Área con predominio social comunitario.

Rasgos Distintivos: grande fue la influencia recibida por su padre: por él cursa la educación media en una escuela técnica que luego le sirve para ingresar a trabajar como tornero mecánico en el Ferrocarril Sud (actualmente General Roca) donde trabajaba el padre. El padre fue “un inmigrante político” que huye de Mussolini por cuestiones Ideológicas pues militaba en las ideas de izquierdas o anarquistas, en Argentina siguió participando en asambleas de obreros del ferrocarril. El entrevistado declara que esta actividad de su padre es “la raíz” que lo llevó a participar activamente ocupando cargos directivos en clubes de su barrio, en la cooperadora de la escuela de sus hijos, en el sindicato la Unión Ferroviaria y, en el último tiempo en el voluntariado para personas mayores de la UNLa, a la que considera “un ejemplo de Universidad social y popular ¡Ojalá que dure!”. Publicó dos libros y está preparando un tercero sobre reflexiones con los nietos; participa con una columna sobre envejecimiento y calidad de vida en un programa de radio AM comunitaria.

MIRTA con fecha de nacimiento 05 de enero de 1945, tiene una edad de 76 años al momento de la entrevista. Su nacionalidad es argentina y reside en CABA. La entrevista se llevó a cabo por medio de la plataforma Skype en el mes de abril de 2021, dada las restricciones que imponía la pandemia de Coronavirus. Alcanza el nivel de educación primaria en su infancia y el nivel secundario siendo adulta mayor (por medio del plan

FINES). Asiste al grupo de Ancestras, actividad recreativa que corresponde al Área con predominio social – personal, en la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF).

Rasgos Distintivos: la pasión por la literatura -tanto leer como escribir- le permitió superar lo que llama la discriminación por genero sufrida en su adolescencia por la cual desistió de ingresar a la escuela media. Leyendo toda la vida se formó como persona y se toma revancha obteniendo el título secundario a los 72 años por medio de un programa de estudio a término, luego de obtener varios premios y menciones por sus producciones en diversos certámenes literarios. Procura no ser una carga para nadie de su familia, y mantiene una intensa actividad social con sus redes de amistades y con su hijo que reside en el país (otro está en España) pero trata de mantener su autonomía y su independencia: vive sola en la casa de sus padres y no recibe ninguna asistencia.

MARCOS es entrevistado con una edad de 87 años, su fecha de nacimiento es 10 de junio de 1933. De nacionalidad argentina logró un nivel de educación secundaria. La entrevista se realiza en los primeros meses de postpandemia en el mes de mayo de 2021. Asiste al taller Un espacio para nosotros, Taller de reflexión de hombres que se incluye en el Área con predominio social – personal. Dicho taller se dicta en la Universidad Maimónides.

Rasgos Distintivos: comenzó a trabajar en el negocio familiar a los 15 años y continuó hasta casi sus 80 años, con una intensidad de 12 horas diarias, obtuvo un buen pasar económico hasta la actualidad. La viudez -dos años antes de la entrevista- es un verdadero punto de inflexión en su vida laboral, familiar y personal; se lo observa reticente a conversar de ello. Su pasión estuvo siempre ubicada en el trabajo y la economía, estudió Ciencias Económicas, pero abandonó la universidad para dedicarse de lleno al trabajo. Tiene dos hijas, aunque en la entrevista menciona permanentemente aquella que vive hace 22 años en Canadá, por la que se muestra orgulloso en relación con sus logros académicos y laborales, y fue quien la conectó con el taller al que asiste. En cuanto a su expresión hablada emplea un tono suave, por momentos inaudible, prefiere charlar y no escribir “¡yo soy corto para escribir!”. A lo largo de su vida conformó redes sociales de contención más allá de su familia, con amigos. Conserva esa práctica, y en esta etapa de post pandemia

volvió a reunirse con amigos y vecinos en varios bares de su barrio. Es llamativo que son diversos grupos con perfiles muy distintos los que se aglutinan en cada bar: una mesa está constituida por profesionales y ex-comerciantes, en otra se reúnen jugadores y apostadores, por dar dos ejemplos.

NELLY cuenta con 87 años de edad, siendo su fecha de nacimiento el 18 de septiembre de 1934; de nacionalidad argentina, se declara judía (autopercepción). Alcanza un nivel de educación primaria. La entrevista se lleva a cabo en abril de 2021 y en un lugar al aire libre (Parque Centenario) a elección de la entrevistada como prevención pues son los primeros tiempos postpandemia de COVID 19. Es integrante del Grupo de tejedoras voluntarias, actividad de recreación que se considera dentro del Área con predominio social comunitario en el centro social de AMIA.

Rasgos Distintivos: es muy locuaz como ella misma reconoce, se refiere a sí misma en tercera persona; su propio relato la emociona y llora en varios pasajes de la entrevista por tristeza o alegría, por recuerdos no sanados o situaciones actuales. Esforzada trabajadora del hogar y el negocio, toda su vida estuvo dispuesta para atender a su familia y acompañar a su marido en los malos momentos de la economía familiar. Evoca una relación tortuosa con su padre que aún le afecta: relata que él era muy trabajador y gran parte del dinero que ganaba lo destinaba a Nelly, pero se lo hacía saber a modo de reproche “yo lo pago y vos podés seguir el año que viene, si yo no pago, vos no seguirías piano”. Actualmente su intención en la vida es que su “mensaje va a llegar a otras personas para que no se dejen estar”. Lo vive como un aporte pues le importa el legado que pueda transmitir.

Anexos B. Guía de Entrevista: Tópicos y Temas.

Para la realización de las historias de vida se hicieron entrevistas en profundidad semiestructuradas, no directivas y abiertas sin recurrir a un intercambio rígido y formal de preguntas y respuestas, con un estilo de conversación distendida entre entrevistado y entrevistador. No obstante, el entrevistador asistió a la entrevista munido de un listado de tópicos pertinentes con los objetivos de la investigación. Para la formulación de la guía de entrevista se tuvieron en cuenta aspectos prácticos, éticos y teóricos (Sampieri, 2010, p. 424) manteniendo la motivación y respetando las restricciones propuestas del entrevistado, profundizando de manera flexible en el fenómeno de estudio. A continuación, se expone la guía que sirvió de orientación para cada entrevista.

B.1. Modelo de Guía de Entrevista

1. Datos socio-demográficos- económicos del entrevistado (edad, sexo, nivel de educación formal). Vivienda: tipo y condiciones de vivienda, clima del entorno.
2. Orígenes: composición e historia familiar (abuelos, padres, hermanos, familia actual) Lugar de nacimiento y residencia. Migraciones en las distintas etapas de la vida.
3. Las redes de apoyo y reciprocidad a lo largo de la vida: la familia, las parejas, las amistades, los vecinos y el barrio, las instituciones. Cuidadores informales.
4. Trayectorias personales relativas al ámbito familiar, el estudio y el laboral.
5. Influencia de la vida del país en la biografía personal.
6. El legado familiar en relación con el empleo del tiempo libre.
7. Historia personal relativa al uso del tiempo libre en los diferentes momentos de la trayectoria vital: ocupación y finalidad del tiempo libre. Participación en actividades socio-recreativas-culturales. Modos de participación (receptiva y consumista // productiva y creativa). La recreación y el ocio ayer y hoy.
8. La relación entre trabajo, ocio y la recreación.
9. Significación social y visión personal del tiempo libre y la recreación. Ponderación del ocio en el ámbito familiar y el entorno próximo en distintos momentos de su trayectoria vital.

10. Noción de salud percibida. Impacto percibido en su salud integral y bienestar en las diversas edades de la vida. La relación con el ocio.

11. Modos de acceso y permanencia a las actividades de tiempo libre (motivaciones, dificultades, obstáculos, estímulos, proyectos personales) a lo largo de la vida. Elección de actividades recreativas espontaneas, dirigidas o autogestivas.

12. Tiempos y lugares destinados para las actividades de tiempo libre a lo largo del curso de la vida. Lugares/instituciones donde lleva adelante la recreación actualmente. Motivos de elección.

13. Modos del empleo del tiempo libre a lo largo de la vida y modo de percibir el propio proceso de envejecer. Repercusión en el ámbito familiar.

14. El aprendizaje en el empleo del tiempo libre, considerando el aprendizaje a lo largo del curso de la vida: la educación formal, la educación familiar y ambiental (entorno próximo) en la recreación.

15. Proyectos personales de vida sobre el empleo del tiempo libre.

16. Relaciones de los aprendizajes del ámbito productivo-laboral con los aprendizajes en las actividades del tiempo libre y viceversa. Transferencia a otras esferas o ámbitos de la persona.

17. Empleo de la técnica de descripción del día de ayer, para conocer las estrategias de la vida cotidiana del entrevistado (por ej. Preparación y desarrollo del día que asiste a un taller). La vida cotidiana durante la semana y los fines de semana.

B. 2. Aspectos Éticos de la Investigación: Consentimiento Informado

Las personas mayores convocadas participaron de la presente investigación de modo voluntario y no recibieron retribución alguna por su aportación. Cada uno de ellas firmaron de forma libre un acta de consentimiento informado en donde se explicita el sentido de la investigación, sus propósitos, su procedencia y la finalidad, otorgando garantías de confidencialidad de la información recogida en las entrevistas en caso de que formaran parte del informe o si fuera publicado.

B. 3. Modelo de Consentimiento Informado

Investigación para Tesis Doctoral de la Universidad Maimónides.

Buenos Aires, Argentina.

Estimado/a Participante:

Agradecemos su participación en este estudio y antes de comenzar a responder es importante que usted sepa que esta entrevista es parte de un proceso de recolección de datos circunscritos en un proyecto de investigación para una tesis doctoral de la Universidad Maimónides, ciudad de Buenos Aires, Argentina.

La investigación busca entre otros objetivos, conocer y analizar la influencia de las actividades recreativas organizadas sobre la salud integral percibida por las personas mayores que participan regularmente de las mismas.

Además de la conversación cara a cara, se implementará la grabación de las preguntas y respuestas generadas en dicha entrevista.

Es importante destacar que los datos reunidos en esta fase del estudio serán tratados con absoluta confidencialidad y anonimato, es decir, solo serán procesados a nivel general para así detectar tendencias globales en la muestra sin centrarse en los participantes de manera individual.

Por otra parte, los datos reunidos en esta investigación serán utilizados solo con un fin académico-investigativo, por tanto, solo se emplearán para relevar conocimiento respecto del tema de investigación y no con otros fines.

En caso que la información obtenida fuera publicada en una revista científica, la identidad de los participantes será absolutamente anónima.

Por lo anterior, pedimos a usted contestar con sinceridad a las preguntas, ya que sus respuestas son de gran valor e importancia para esta investigación.

En caso de cualquier duda, contactar al investigador responsable José Luis Leone al correo: jlleone@unifax.com.ar

¿DESEA PARTICIPAR LIBREMENTE Y EN LAS CONDICIONES ANTES SEÑALADAS? MARQUE:

SI O **NO**

Fecha: ……/……/……

Firma del participante